ЧТО ТВОРИТСЯ НА ЖЕНСКИХ СЕКС•КУРСАХ

ФЕВРАЛЬ
2014

MenHealth®

ХУК НА БЛЮДЕ

ЧЕМ ПИТАЮТСЯ:
- МИКСФАЙТЕРЫ
- РЕГБИСТЫ
- АДВОКАТЫ

178 ГОЛОВ В НХЛ И КХЛ

ФИТНЕС

БУДЬ ВЫШЕ ЭТОГО

6 УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ ПОДРАСТИ

СОЧНЫЕ ИГРЫ

ЧТО, КАК И ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ НА ОЛИМПИАДЕ•2014

Здоровый мужчина **Александр Радулов** хоккеист

16+

ТЕСТ НА АЛКОГОЛЬ

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ТЫ ПЬЕШЬ | СТР. 107

ТЕ, КТО БУДЕТ ПОСЛЕ НАС

ПРИХОДИТ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕКОПОДОБНЫХ РОБОТОВ

ТВОЕ ТЕЛО ЕЕ МЕЧТЫ

ПРОВЕРЬ, ИДЕАЛЬНЫЕ ЛИ У ТЕБЯ ПРОПОРЦИИ

MHEALTH.RU

Men's Health

02.14

НА ОБЛОЖКЕ

76
Твое тело ее мечты
Добейся идеальных параметров

92
Человек и ледокол
Нападающий нашей сборной по хоккею Александр Радулов

98
Что творится на женских секс-курсах
Ее там такому научат!

107
Тест на алкоголь
Убедись, что ты умеешь пить

114
Хук на блюде
Особо боевая диета

133
Сочные игры
Твой персональный гид по Олимпиаде-2014

160
Будь выше этого
Комплекс упражнений на вырост

178
Те, кто будет после нас
Превратят ли роботы нашу жизнь в сказку?

98
МОЖЕТ, ЛУЧШЕ В УСТНОЙ ФОРМЕ?

02.14

114
ТЕБЕ ПО ЗУБАМ

ЭЛЕМЕНТАРНО

46 ВСЯ ПАСТЬ В ПАСТЕ
Пробуем арахисовую пищу для мышц

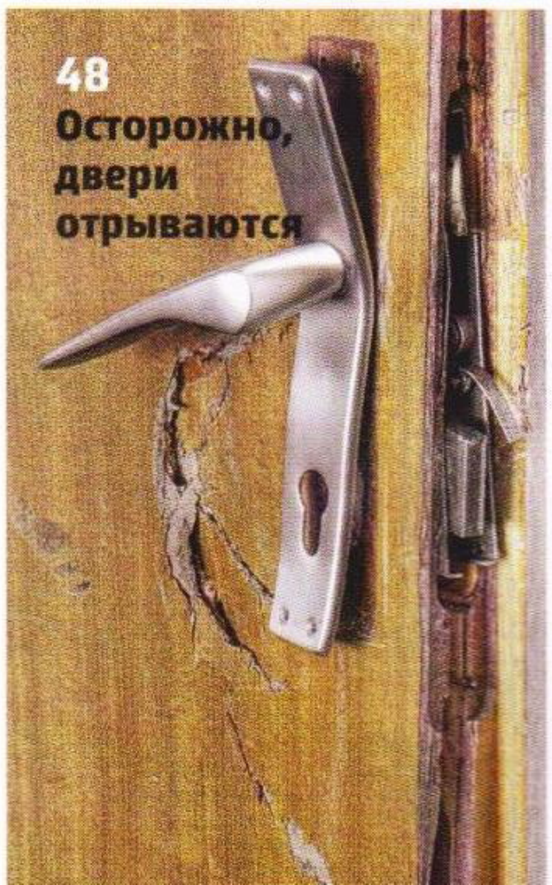
48 ВЫБЬЕМ С ГОРЯ
Как высадить дверь одним ударом ноги

56 ХРАНИТЬ НЕЛЬЗЯ ВЫКИДЫВАТЬ
Можно ли принимать просроченные лекарства

58 ОДНИМ ЛОВКИМ ДВИЖЕНИЕМ
Лучшее упражнение для кубиков на животе

62 ДОМА СТЕНЫ НЕ ПОМОГУТ?
Чем тебе грозит твоя квартира

И еще 12 энергичных заметок



48 Осторожно, двери отрываются

ЭКСТРА

КАРЬЕРА
80 Где твои слепые зоны?
Позитивные стороны твоих психологических проблем

РАЦИОН
82 Не те же яйца
Итальянский запеченный омлет с начинкой

ОРГАНИЗМ
84 Олимпийский грипп
Не дай вирусу испортить праздник

178 Собираемся на заводе!

В НОМЕРЕ

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
124 Кропотливый пруд
Будни кладоискателя

02.14

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

152 ПЕРЕДЕЛ ПРЕДЕЛА
Финальная часть годовой программы домашних тренировок

GTS

РЕШЕНИЕ

162 Приплыли
Мужские ювелирные украшения

ТРЕНД

164 По шее
Правила употребления галстуков

ГАРДЕРОБ

168 Отличная цветопередача
Попробуй одеваться по науке

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

176 Ручной режим
Отличные защитные кремы

ДЕЛО ВКУСА

177 Выражайся яснее
Парфюмерия тебе в подарок

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

178 Atlas
Твой новый железный друг

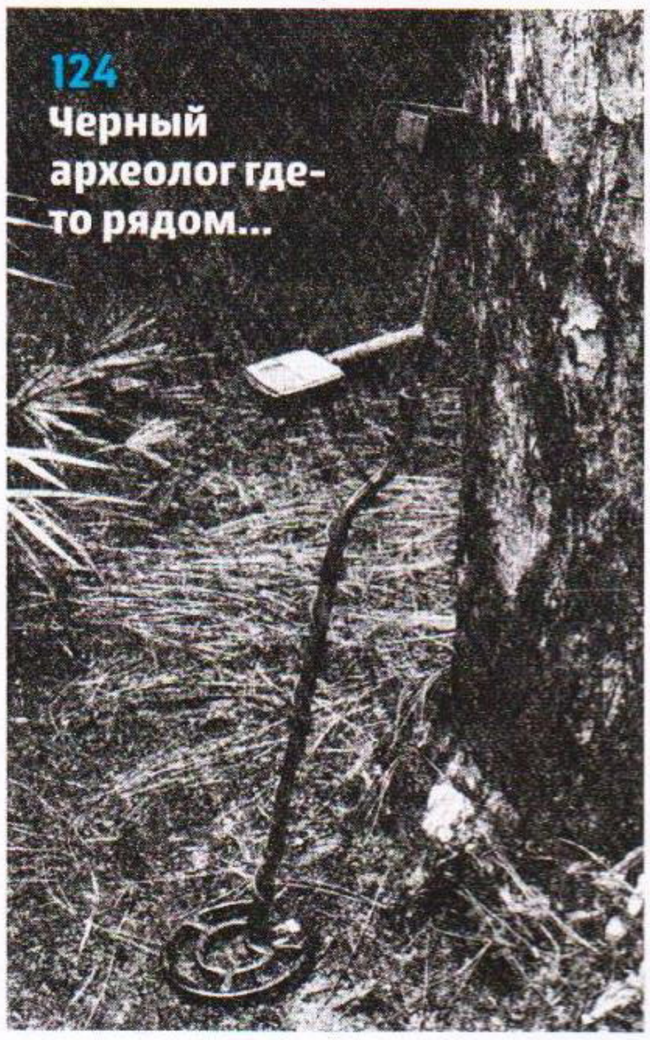
ТЕСТ-ДРАЙВ

182 Ягу мне, ягу!
Jaguar F-Type

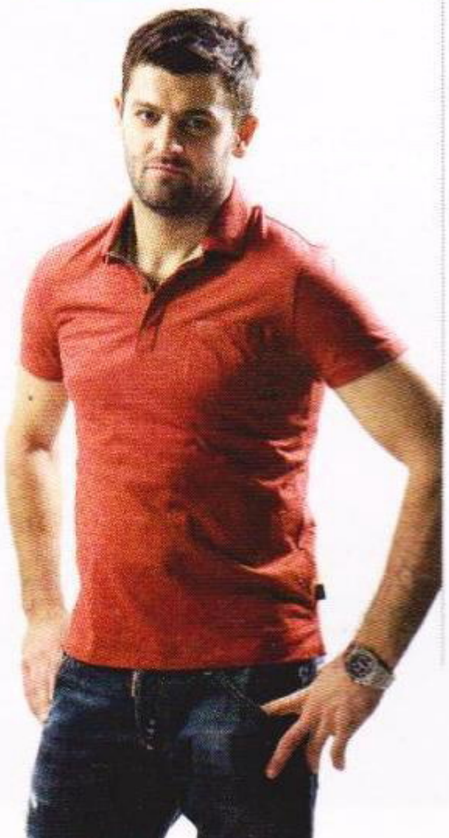
183 Защитные реакции
Volvo S60

184 Новое железо

76
ПОЛУЧИ ЗА ТЕЛО



На обложке:
Александр Радулов
Фотограф:
Евгений Военский
Вся одежда
BOSS



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 О ЛЮДЯХ
28 ЗАЛ СЛАВЫ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
38, 40, 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
70, 90, 122 ИМПУЛЬС
72 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
130 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
186 ДЕТАЛИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

02.14

ЭКСПЕРТЫ И КОЛУМНИСТЫ НАШЕГО САЙТА ОТВЕТЯТ НА ЛЮБОЙ ВОЛНУЮЩИЙ ТЕБЯ ВОПРОС

О ЕДЕ С ВАСИЛИЕМ БЫКОВЫМ

Гедонист, бонвиван и дамский угодник, Василий не понаслышке знает, как проложить путь от желудка девушки к самому сокровенному, и охотно поделится этими знаниями с тобой. Если же ты решил назвать полную квартиру друзей и предаться холостяцки-гастрономическому разврату, тоже не забудь заглянуть на кухню к Васе: потом парней за уши не оттащишь от говяжьей вырезки с редисом и базиликом.
mhealth.ru/blog/eda

О ТЕХНИКЕ С ДАНИЛОЙ МЕЛЬНИКОВЫМ

Штатный гик редакции mhealth.ru не мыслит своей жизни без гаджетов. Ехать через всю Москву за забытым дома смартфоном или общаться по скайпу с сидящим в той же комнате — это про него. Кому, как не Даниле, знать всё про все технические новинки и самые последние достижения неутомимого прогресса? Что с чем синхронизировать, какой смартфон подарить девушке, каким приложением развлечь ребенка — это все к нему, к нему.
mhealth.ru/blog/prikljuchenija-jelektroniki

О МОДЕ И СТИЛЕ С АРИНОВЫМ И ФЕДЫШИНЫМ

Плюнь в глаза тому, кто скажет, что следить за своим внешним видом — не мужское занятие. А поддержат тебя в этом наши эксперты в области мужского фэшна Алибек Аринов и Вадим Федышин. Имей в виду, что порхающие вокруг прелестные барышни обязательно оценят твои старания по грамотному подбору одежды и аксессуаров, так что перед выходом в свет или даже простой поездкой на работу зайди к парням — что-нибудь обязательно присоветуют.
mhealth.ru/blog/egarderob

ЗАПИСКИ АДВОКАТА

Доктор юридических наук, адвокат Александр Арутюнов берется даже за самые, как тебе казалось, безнадежные дела вроде урезонивания с помощью буквы закона великовозрастного дебила, который выгуливает в твоем дворе огромную бойцовскую собаку без намордника. Как оформлять денежные отношения с друзьями? Как наказать отравивших тебя владельцев кафе? Платить ли штрафы ГИБДД? Со всеми этими вопросами завтра можешь столкнуться и ты.
mhealth.ru/blog/zapiski-advokata

ФОТО: LEGION-MEDIA

Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Артем Бетев, Арсений Виноградов, Антон Зоркин, Сергей Зуев**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Роман Воропаев**
ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Кирилл Сидоров**

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Ольга Сукачева**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Дарья Асланова, Илья Виноградов, Евгений Военский, Руслан Гончар, Дина Дудина, Дмитрий Егоров, Дмитрий Журавлев, Мурад Ибатуллин, Настя Ларкина, Владимир Нефедов, Павел Кошик, Ольга Попова, Николай Проценко, Алексей Федотов, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Мария Каменская**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елена Мартынова**
МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Алексей Павловский**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ САЙТА И IPAD-ВЕРСИИ MEN'S HEALTH **Виктория Лапа**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Ольга Михайлова**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Мелин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**
КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Софья Двоскина**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**
ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**

МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КООРДИНАЦИИ ПЕЧАТИ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**
ФОТОСТУДИЯ SIM **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ **Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR **John Ville**
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
WOMEN'S HEALTH & PREVENTION
Laura Ongaro
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
CONTENT MANAGER **Karl Rozemeyer**
ASSISTANT EDITOR **Samantha Quisgard**
PRODUCTION ASSISTANT
Shalene Chavez
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS
DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge

DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT
& GLOBAL LICENSING
Angela Kim
ASSISTANT DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Maria Urso
FINANCE ANALYST **Moira O'Neill**
BUSINESS DEVELOPMENT COORDINATOR
Burcu Acarlar

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 165 000 экземпляров
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.):
45 000 экземпляров

Февраль 2014 (№ 184)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.01.2014
Цена свободная.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232 1750, факс: (495) 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760
Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации
на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

ЭКЕХЕРИЯ, ПОЖАЛУЙСТА

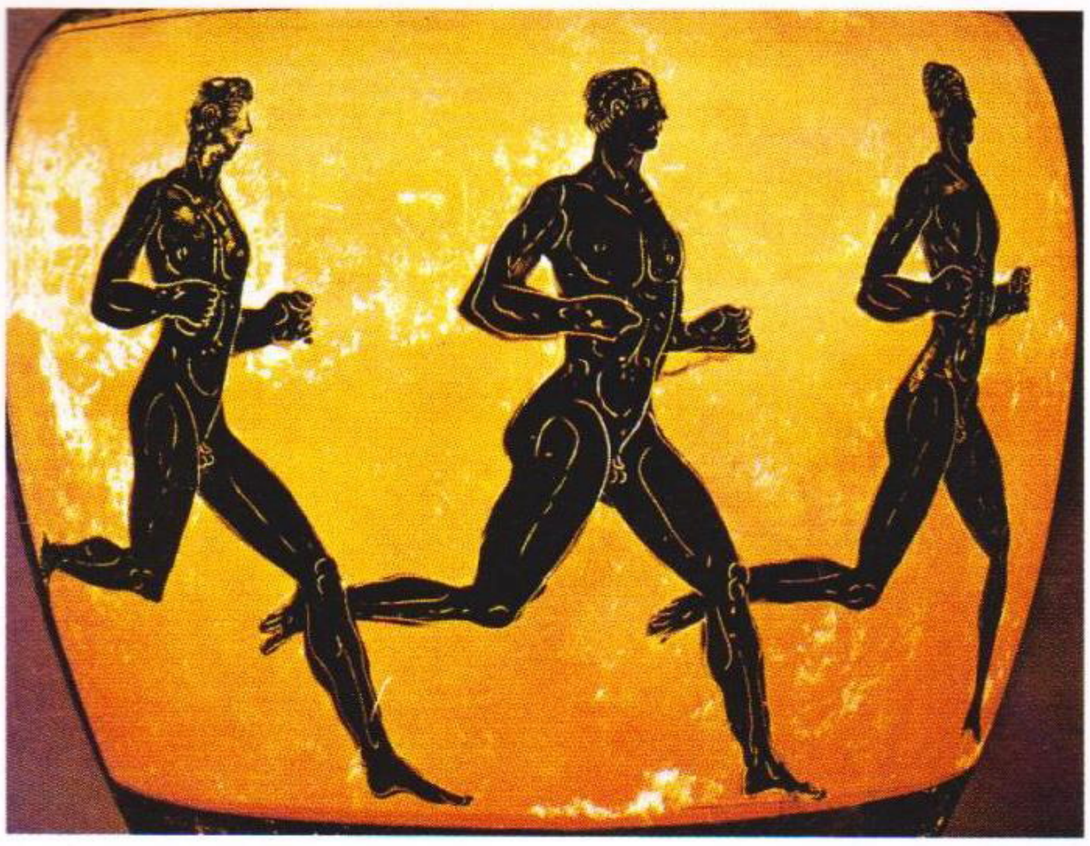
УВАЖАЕМЫЕ: РУКОВОДИТЕЛИ ПРИЗНАННЫХ И НЕПРИЗНАННЫХ ГОСУДАРСТВ, автономных и присоединившихся территорий; командиры вооруженных формирований, политики и работники ЖЭКов; участники дорожного движения, соседи и учительницы начальных классов! Прошу вас во время проведения сочинской Олимпиады соблюдать древний обычай священного перемирия (экехерии). В феврале — никаких войн, геополитической возни и драк за место на парковке. Штраф, как водится, — 200 драхм с человека.

Дорогие атлеты! Надеюсь, вы исполнили клятву Зевсу: в последние 10 месяцев вы истово тренировались и не нарушали режим, а в Сочи будете бороться честно. И побеждать красиво.

Мы, 5 миллиардов зрителей, в свою очередь обещаем внимательно следить за вашими трудами. Мы даже подготовили инструкцию "Как смотреть Олимпиаду", чтобы отличать пеббл от тейк-аута и тодес от акселя (ты найдешь ее в этом номере на стр. 133). А каждому победителю, вернувшемуся домой с золотом, мы споем:

Высочайший погонщик неутомимых громов,
Зевс,
Не твои ли Оры
Пестрым напевом хороводных лир
Зовут меня в зрители высокой борьбы?
Успех друзей —
Сладкая весть, мгновенная радость добрым.
О Кронион,
Держатель Этны,
Обветренного бремени стоголового исполина Тифона,
Во имя Харит
Прими олимпийский победоносный запев,
Немеркнущий отсвет широкосильной доблести!

(ПИНДАР, "ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕСНИ", 452 ГОД ДО Н.Э.)



Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

ИЗБРАННЫЕ МЕСТА ИЗ ИНСТРУКЦИИ К ОЛИМПИАДЕ

"На мужской трассе в Сочи 4 трамплина, и есть мнение, что с ними проектировщик перестарался. Полет с одного из трамплинов продолжается более 70 метров, приземление происходит не на крутой спуск, а на относительно пологое место, что чревато травмами..."
СТР. 135

"Если бы не взявший российское гражданство американец Вик Уайлд, на медали могла бы рассчитывать только наша женская сборная. Впрочем, Вик — это тоже заслуга женской сборной. Американец стал русским, женившись на красе нашего сноубординга Алене Заварзиной".
СТР. 137

"Именно отталкивание зубцом и дало прыжку (тулуп) название: toe loop в переводе с английского значит "петля, исполненная с пальцев ноги".
СТР. 147

"Условная точка, до которой на горе приземления долетает среднестатистический лыжник, — это "точка К". Раньше размер трамплина определяли именно по точке К (например, К90, К125 и т.д.)".
СТР. 148

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СПАСИБО ДЕДУ ЗА ПОБЕДУ

Недавно я позволил себе дать слабину и на эмоциях уволился с работы. Месяц просидел дома, присматривал новую, но вскоре приуныл — не хотелось соглашаться на посредственные предложения. И вот я оторвался от дивана и купил новый МН в поисках вдохновения. И то ли статья “Жил дед с бабками”, то ли общее впечатление от декабрьского номера заставили меня взглянуть на себя другими глазами. Я понял, что трачу время впустую! Начал активно искать работу, записался в бассейн, снова покупаю жене цветы. Я понял, что главное — это работать, работать и еще раз работать и, в первую очередь, — над собой. Всем вперед!

СТАРШИНОВ АРТЕМ

МН: Молодец, Артем. Продолжай работать над собой и приведи в порядок свою эспаньолку — дарим тебе бритву Philips SensoTouch RQ 1295 с триммером для усов и бороды.

Мощный кок

Два года назад начал читать МН. Сначала набрал мышечную массу, пользуясь вашими советами, и на вечеринке меня заметила моя будущая жена. Через несколько дней после знакомства она мне внезапно позвонила и сказала, что намеревается заехать ко мне домой минут через сорок. Я уже знал, куда смотреть: быстро приготовил ужин и небольшой десерт, пользуясь советами из рубрики “Рацион”. Спасибо, любимый журнал! Вы способствовали созданию крепкой новой семьи.

МАКСИМ СОКОЛОВ

Читай его под партой

Я преподаю в вузе. В декабрьском номере наткнулся на анкету, один из вопросов в которой — “какую рубрику можно без проблем удалить?”. Это важный вопрос, и на себя такую ответственность я брать не решился. Перекинул ее на студентов, устроив тест-опрос. Началось бурное обсуждение, аудитория сразу оживилась! Теперь думаю почаще прибегать к таким отступлениям. Поклон МН за поднятие авторитета!

АЛЕКСАНДР МАКАРЕНКО

Всем врагам назло

На днях пересмотрел фильм “Знаки”, в очередной раз посмеялся над героем Хоакина Феникса, который прятал свой мозг от инопланетян. А потом задумался: повсюду реклама, черный пиар, криминальная хроника — вещи, которые разрушают наш мозг и формируют искаженное восприятие реальности! Поэтому, дорогой МН, хочешь ты этого или нет, начинаю использовать тебя для защиты в прямом смысле слова. P.S. Скотч для укрепления тебя на голове уже приобрел.

ЕВГЕНИУС

Приди, портативный

Спасибо за статью “Шпал шесть суток”. Жаль, что вы не опубликовали ее пару лет назад. Я как раз путешествовал на поезде аж до Владивостока и хочу выразить благодарность за дельные советы. Идея с сухим шампунем — палочка-выручалочка! А чтобы не стоять с устройством около розетки в коридоре вагона, советую всем обзавестись портативным аккумулятором.

ЛАЗУТИН МИХАИЛ

РЕПЛИКИ С MHEALTH.RU

В январском номере особенно порадовало вложение в виде игры дартс, теперь дни стали ярче и приятнее. Спасибо!

ИВАН

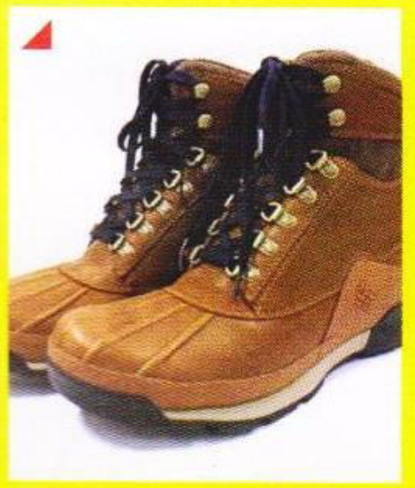
Порадовал тот факт, что начали появляться наши, отечественные актеры. Надеюсь, их будет больше — ведь у нас немало известных и здоровых мужчин.

ИГОРЬ ГНЕЕВ

Не хватает толковых статей об отцовстве! Мужчин надо воспитывать с яслей, и делать это надлежит отцам.

K.ROURKE

Автор письма месяца в марте получит в подарок ботинки Columbia



КАК-ТО ПОЗАВИДОВАЛ Я коллеге — между прочим, заведующему складом:

– Миша, — говорю, — как тебе повезло с дочкой! Вот выпил ты коньяку по случаю дня независимости Тринидада, за руль сесть не можешь. Позвонил — и она сразу же прилетела, покорно на твоей машине тебя домой увезла. И так уже который раз!

– Во-первых, — отвечает Миша, — не повезло — я же хотел мальчика. Во-вторых, я сразу все так задумал восемнадцать лет назад. Учил ее водить, подсовывал журналы с машинами — внушал, короче. В-третьих, прилетает она, потому что надеется: папа во хмелю расщедрится и отдаст машину на вечер. Надеется она, конечно, зря. А в-четвертых, это счастье всего на пять лет — выскочит замуж и все. Правда, там у меня по плану младшая подрастет — сменит сестру на посту, так сказать, водителя папамобиля.

– Миша! — восторгаюсь я. — А вот если бы не надо было возить тебя с пьянок, ты бы детей вообще завел? А если бы по пути к цели ты бросил пить? А если бы дочка не полюбила автомобили? А если бы разгадала твой коварный план? В конце концов, а если она замуж выйдет через полгода?

– Во-первых, — отвечает Миша, — детей бы завел, но позже. Во-вторых, пить бы я не бросил, так как слежу за здоровьем. В-третьих, любовь — это, прежде всего, привычка. В-четвертых, я ничего и не скрываю. А в-пятых, замуж она выйдет в 2018 году, после университета, так как наступит оптимальный репродуктивный возраст.

– Миша, — продолжаю поражаться, — а что с тобой будет через пять лет?

– Известно что, — говорит, — перейду на государственную службу, "белую" пенсию буду выправлять. Куплю участок в Псковской области, завезу туда сорок ульев, пусть роятся — через десять лет будет двести. Поеду с женой в отпуск в Австралию.

– И что, — спрашиваю, — все всегда у тебя получается, как задумал? Никаких непредвиденных обстоятельств?

– На то и расчет, — отвечает Миша, — чтобы от обстоятельств уберечься. Я иначе не могу. Мне в каждом деле нужно сразу видеть результат.

– Миша, — не выдерживаю я, — послушай! В детстве у меня был друг Витька, героический совершенно парень. Готовился к военной карьере, имел все задатки. Погиб при обрушении казармы в Томском училище связи, на первом курсе. Знакомая дама 55 лет, заведующая отделом кадров, внезапно влюбилась в попутчика по пути из Москвы в Новосибирск. Бросила мужа, уехала жить в Сочи. Как это все можно запланировать?

А сам думаю: примеры я привел яркие и трагические, но в жизни-то все куда прозаичнее — лень да глупость, подмена целей да потеря смысла. Я и сам-то далее чем на час ничего не планирую, все равно пойдет как пойдет. Нет, были у меня серьезные попытки формировать свое завтра — и все время возникали непреодолимые препятствия. То навалится куча работы — и опять не до утренней пробежки! То женишься — и ни денег, ни времени на новый мотоцикл! Но ладно я. Был у меня в детстве еще товарищ, хотел объехать мир. Мы не виделись лет двадцать. Пару лет назад был на родине, встретились. Он, с ребенком под мышкой, рассказывал, что через сорок лет выплатит ипотеку и тогда собирается подавать документы на загранпаспорт...

– На то и расчет, — прервал мои размышления Миша. — Думать надо обо всем сразу, двигаться поступательно. Я лично помру в возрасте 75 лет от какого-нибудь тромба. Этого можно было бы избежать... Только зачем?

– И в тебе есть что-то человеческое, — похвалил я его порыв.

А вчера Миша рвал и метал: дочка неожиданно беременна, заявление в ЗАГС подали на апрель.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH:

Инна Казачинская, психиатр высшей категории, зав. отделением в Научном центре психического здоровья РАМН:

"Если человек выходит из себя, когда что-то идет вопреки его планам или установленным им порядкам, даже в мелочах, можно предположить, что у него эпилептоидная акцентуация личности. Акцентуацию в быту часто называют "плохим характером". На самом деле это лишь одна из черт характера, наследственно или в ходе взросления возобладавшая над всей остальной личностью настолько, что человека заметно клинит, вплоть до психопатии. Другими словами, твой босс, выговаривающий тебе за то, что книги на столе не в ряд лежат (а то и бьющийся в истерике из-за этого) — не злобный придурок, а "жертва" обстоятельств. Также люди с эпилептоидным типом акцентуации склонны к периодам злобно-тоскливого настроения, не переносят неподчинения себе и материальные потери, внимательны к своему здоровью и пунктуальны. Советский психиатр Андрей Личко определил 12 типов акцентуаций. Хочешь научиться различать психопатов — ищи их в "Википедии" по запросу "акцентуация".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ПЕТР НЕСТЕРОВ

27 февраля мы празднуем день рождения Петра Нестерова — человека, который первым в мире выполнил на самолете "мертвую петлю" и стал тем самым основоположником высшего пилотажа.

1 Рано лишился отца

Когда маленький Петр выходил погулять, то мог встретить, например, крошечного Ванечку, отцу которого оторвало голову снарядом. А зайдя в гости к соседям, мог выпить чаю, заваренного на густой семейной драме. В нижегородском Вдовьем доме, где Петр жил с матерью, двумя братьями и сестрой, государство селило исключительно семьи офицеров, оставшиеся без кормильцев. Николай Нестеров, офицер-воспитатель в кадетском корпусе, умер в 27 лет. Петр Николаевич в чем-то повторил судьбу отца: погиб после 27 дня рождения, оставив жене двоих детей.

2 Рвался в небо

Петр периодически смотрел в небо. Там, как и в наши дни, носились слепни, жужжали комары. Иногда пролетали капли дождя. 12 сентября 1912 года в небе пролетел сам Нестеров. До этого он с отличием закончил артиллерийское училище и прошел курс Офицерской воздухоплавательной школы. А самолеты тогда были крайне ненадежной конструкцией. Например, Петр поначалу летал на "Ньюпоре". Два брата-француза, основатели компании, вполне ощутили несовершенство своих самолетов. Эдуард Ньюпор сорвался в штопор и разбился. Шарль Ньюпор выпал из кабины. Куда безопасней было бы найти работу продавцами мяса, правда?

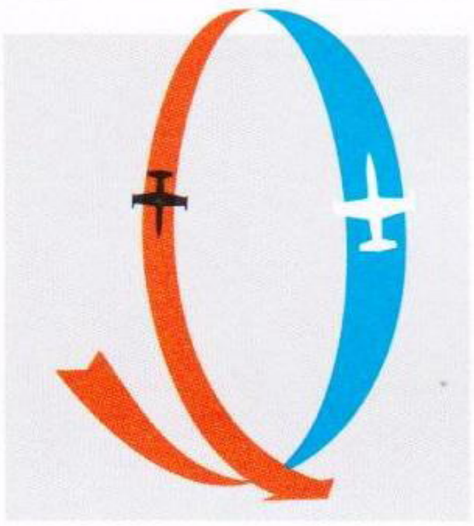
3 Старался все рассчитать

Если ты думаешь, что Нестеров безбашенно бросался в воздух, мы возразим. Петр тщательно анализировал свои полеты и старался все рассчитать. Например, он много наблюдал за воробьями, рассматривал орлов. Он разработал проект самолета без вертикального оперения — тот, впрочем, вышел неудачным. Прославился Петр другой своей разработкой. Нестеров утверждал, что самолет может крутиться в небе, как акробат: "...воздух есть среда вполне однородная во всех направлениях. Он будет удерживать в любом положении самолет при правильном управлении им..." Многие смеялись над Нестеровым, словно тот пообещал научить шкаф есть артишоки. Перестали смеяться после того, как 27 августа 1913 года в Киеве над Сырецким полем Петр закрутил свой аппарат в конструкцию, которая теперь известна как "петля Нестерова".

4 Отправился на войну

Попробуй с закрытыми глазами пройти из кухни в комнату и набрать на ноутбуке предложение "я хочу, чтобы обезьяны планеты имели синий окрас". Так ты поймешь, в каких условиях летали первые пилоты: навигационных приборов не было, скорость рассчитывали по свисту ветра, а высоту — на глазок. Но Нестеров продолжал экспериментировать: сажал самолет с выключенным двигателем, летал ночью. Отправившись на Первую мировую, произвел одну из первых в истории бомбардировок. Погиб Нестеров, попытавшись проверить еще одну свою теорию: если в полете аккуратно зависнуть над самолетом противника, а затем ударить по его крылу своим шасси, тот рухнет. 8 сентября 1914 года Петр спикировал коршуном на австрийский самолет, но не рассчитал скорость — от удара оба самолета развалились. Год спустя другой русский пилот доказал, что таран все же можно использовать: Александр Казаков сбил немецкий самолет и вернулся живым.

"МЕРТВАЯ ПЕТЛЯ"



При выполнении этого маневра самолет рисует в воздухе замкнутую петлю (круг) в вертикальной плоскости, при этом в верхней точке петли машина летит вверх колесами. Заслуга Нестерова в том, что он первым начал использовать подъемную силу крыла для маневров и в горизонтальной, и в вертикальной плоскостях. Он так доверял своим расчетам, что перед выполнением пилотажной фигуры даже не пристегнулся ремнями к самолету. Расчеты оказались правильными, и в верхней точке петли пилот не выпал, как предостерегали некоторые, — центробежная сила прижимала его к сиденью.

ФОТО: RIAN, LEGION-MEDIA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Все ли яблоки одинаково полезны?

ЖЕНЯ

Ты знаешь, довольно затруднительно сравнить все сорта яблок сразу – их, на минуту, 7,5 тысяч. Но кое-что общее действительно есть: все яблоки богаты клетчаткой, малокалорийны и полны фитонутриентов, таких как кверцетин (защищает сердце) и кемпферол (выводит токсины). Съедая хотя бы одно яблоко в день в течение месяца, ты на целых 40% снижаешь содержание в крови "плохого" холестерина. Сейчас немного подкатай губу обратно: все эти плюсы в полной мере можно отнести лишь к сезонным, домашним яблокам. Но и их толстые супермаркетовские аналоги, дожившие до февраля, можно применять с умом – как это делает МН.

1. Больше – не лучше

То, что яблоки в магазине такие гигантские, вовсе не значит, что они лучше дедушкиных. "Для их выращивания используют синтетические удобрения, задерживающие в плоде воду", – объясняет Ронг Цао из Центра исследований еды Университета Гельфа (Канада). Кстати, "лишняя" вода еще и разбавляет количество полезных веществ, содержащихся в мякоти яблока.

2. Сила в кожуре

"В яблочной кожуре в 6–8 раз больше антиоксидантов-полифенолов, чем в мякоти, а кроме того, полным-полно других полезных компонентов", – рассказывает Васанта Рупасингх, д.м.н., профессор Университета Дэлхауса (Канада). Спрашивай продавца, у каких яблок кожура потолще, или сам складывай в корзину самые "толстокожие" сорта – "рэд делишес" и "алмаатинский апорт".

3. Ставь на красное

"Красные яблоки потому красные, что полны антоцианинов – полифенолов, оберегающих тебя от сердечных заболеваний. Кстати, тех же самых, что водятся в красном вине", – рассказывает Цао. И чем краснее, тем лучше – именно поэтому тебе стоит выбирать "рэд делишес": исследования показали, что в них наиболее высока концентрация полифенолов – больше, чем, например, в сорте "айдаред".

4. Выбирай придирчиво

Внимательно осматривай фрукты на наличие покоричневевших пятен: повреждения на кожуре могут быть свидетельством того, что с яблоком не все в порядке. Как отберешь лучшие, по приходу домой засунь их в холодильник. Немецкие исследователи выяснили, что лежавшие в холодильнике яблоки сохраняют большее количество полифенолов, чем те, что хранились при комнатной температуре.

ФОТО: LEVI BROWN

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Познакомился с девушкой. Погуляли, позвал домой — пришла. Попробовал поцеловать — получил отказ, но все ее фразы неоднозначны. Что делать?

АНДРЕЙ

Есть подозрение, что это не ее фразы не однозначны, а твое поведение. Вот это твое "попробовал поцеловать" говорит о том, что стопудово целовал ты ее слишком неуверенно и робко. Скорее, вопросительно ("Можно, а?"), нежели утвердительно ("Хочу!"). Мы, девушки, такие шутки моментально пеленгуем и реагируем соответствующе. В конце концов, если бы она в принципе исключала возможность того, что твой язык окажется у нее во рту, она бы нашла повод отказаться от приглашения. Так что в следующий раз будь просто порешительней. Отказ получает обычно тот, кто допускает саму возможность отказа.

Мне 32, ей 26. Последнее время ругаемся из-за мелочей. Пример: играли в карты, начали обсуждать, кто не вовремя подкинул карту, закончилось ссорой. Я понимаю, что мужчина и что должен уступить, но я не могу делать это постоянно!

АЛЕКСАНДР Р.

Я бы сформулировала иначе: ты — мужчина, и ты должен сохранять спокойствие и не вестись на провокации. Какой бы талантливой скандалисткой ни являлась твоя герлфренд, ей будет затруднительно устроить ссору, если ты станешь реагировать на ее критические выпады в доброжелательно-снисходительно-нейтральной манере. Поверь мне, девушке, которая по молодости была способна вынести мозг любому и по любому поводу, а потом вышла замуж за чертовски уравновешенного парня, и сейчас я уже и не вспомню, когда мы последний раз ругались. Чем невозмутимей мужчина, тем сложнее до него докопаться и тем меньше скандалов. Вот это качество в себе и тренируй.

Знакомлюсь с девушками, они дают свой номер телефона. Но когда звоню — отказывают в свидании. Чем можно зацепить девушку по телефону?

ВЛАД АДАМАР

Если девушки дают телефон (т.е. пристрелочный фейс-контроль ты проходишь), но от встречи отказываются, значит, проблема в предложенных тобой вариантах досуга. Практика показывает, что банальные заходы (кино-кафе-погулять) лучше озвучивать сразу после знакомства. Получил телефон — почему бы сразу не поинтересоваться, как насчет посмотреть вместе "Нимфоманку" Триера, сеанс, кстати, через 30 минут. Нет времени? Ок, тогда по чашке кофе — и через полчаса ты ее отпустишь. Такая спонтанность и нахрапистость выглядит весьма по-альфасамцовски и действует на большинство женщин парализующе — девушка элементарно может растеряться и не найти уважительного предлога, чтобы отказаться. Если после обмена телефонами проходит какое-то время, то лучше объявляться с более нетривиальными предложениями. Сгодится что угодно — дендрариум, катание на хаски или заседание клуба анонимных сексоголиков.

Девушки не отвечают на мои сообщения по смс и в соцсетях. Как реагировать на такие выходки?

ВАЛЕРИЙ

То, что ты называешь "выходками", может быть элементарным нежеланием общаться. Либо вообще, либо в предложенном тобой режиме. Особенно, если ты имеешь привычку забрасывать девушек повествовательными или вопросительными смс с периодичностью раз в час или после полуночи.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/blog/avintovkina/

ТЕБЯ КАСАЕТСЯ

Наши коллеги из американского MH приперли к стенке 900 женщин, выясняя, к каким ласкам их грудь наиболее чувствительна. Вот что удалось выяснить:

34% хотят, чтобы ты больше времени уделял оральным ласкам (используй губы и язык).

24% желают, чтобы ты ласкал не только соски, но и остальную часть груди.

22% опрошенных рассчитывают, что ты подаришь больше внимания груди во время полового акта. Думаешь, поигрались во время прелюдии и хватит?

17% хотели бы, чтобы ты был немного погрубее, когда прикасаешься к прекрасному. Немного!

3% рассчитывают, что ты все-таки уделишь больше внимания соскам.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Что происходит с организмом, когда на пробежке у меня открывается второе дыхание?

МАКСИМ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

В точности этого не знает никто. Прекрасно, правда? Но есть несколько теорий на этот счет. Например: обычно твои мышцы берут питание из внутренних запасов жира и глюкозы, и в этом процессе участвует кислород. Если на дистанции тебя оставили силы, это еще не значит, что они кончились: возможно, поступающего кислорода просто не хватает, чтобы обеспечивать производство энергии в нужном объеме. Если его подача выходит вровень с этими требованиями (например, ты начал глубже дышать), у тебя открывается второе дыхание — для мышечного метаболизма это как будто ты нажал на педаль газа. Другая теория гласит, что весь фокус в эндорфинах — естественных обезболивающих твоего организма. Мозг командует выброс этих веществ в кровь, когда мышечная боль и одышка достигают определенных величин — возможно, это и есть момент, когда ты чувствуешь приход второго дыхания.

На моем теле в хаотичном порядке появляются белые пятна, с каждым днем все больше и больше. Из-за чего это, и что делать?

СЕРГЕЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Не пугайся, у тебя не рак. Скорее всего, появление белых пятен является следствием потери клетками кожи пигмента меланина. Такой процесс могут вызвать грибковые инфекции, отрубевидный лишай, витилиго и другие заболевания. В любом случае, тебе стоит поспешить к дерматологу.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я не удаляю из фейсбука некоторых знакомых только затем, чтобы сравнивать их жизнь со своей.

ИВАН

Ну и не удаляй. "Мужчины сидят в соцсетях за тем же, зачем женщины сплетничают, — разъясняет Сэм Гослинг, д.м.н., профессор психологии Техасского университета, — мы не только обмениваемся информацией со своими знакомыми, но и определяем для себя социальные стандарты, наблюдая, как живут и как себя ведут другие". От MH добавим: если смотришь, как НАДО делать и используешь соцсети для вдохновения, продолжай в том же духе. Если ищешь самооправдания ("я вчера нажрался в хлам, но и вон Серега нажрался, а Витёк вообще в участке утро встретил"), — лучше почитай Men's Health. Ну а если твои фейсбук-сессии проходят в постоянной тоске ("У других вон какая жизнь яркая, и достижения весомые, а я какой-то лузер...") — посоветуйся с психологом. Это нездоровое ощущение.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

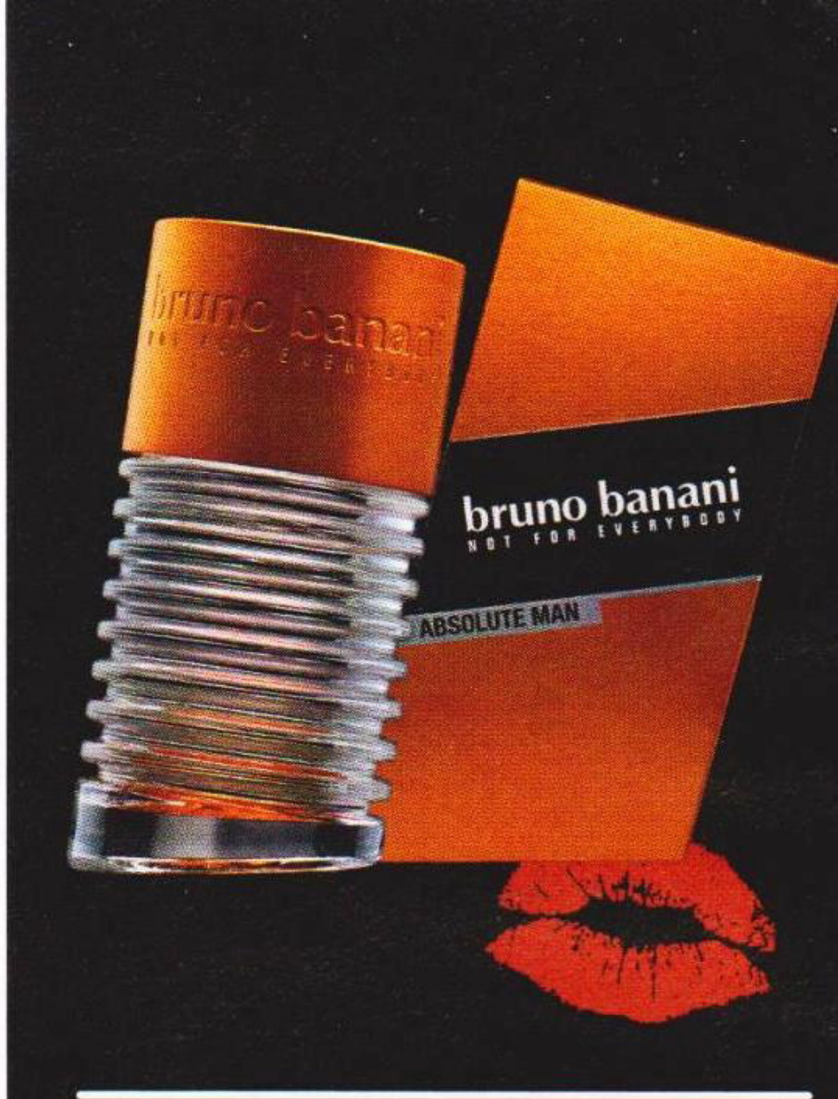
Начальник постоянно показывает мне ролики на youtube про здоровое питание и, хуже того, теории заговоров. Навязывает свое мнение, и если не соглашаюсь — загружает работой. Что делать?

НИКИТА

МАРИНА НАХАЛОВА, ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

У человека есть потребность быть значимым, особенно это проявляется у руководителей. Если начальник не получает подтверждения своей значимости в работе, он начинает неосознанно конструировать ситуации, в которых мог бы подчинить сотрудников своей воле. Дай ему почувствовать себя влиятельным! Подчеркни в разговоре его достижения, поменьше спорь, поблагодари, наконец, за заботу о подчиненных (он же показывает тебе ролики про здоровое питание). Как только он получит то, чего добивается, он от тебя отстанет.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов mhealth.ru/advice/



ДРУГИЕ МУЖЧИНЫ НАПРЯГАЮТСЯ, ABSOLUTE MAN ПРОСТО НАСЛАЖДАЕТСЯ ЖИЗНЬЮ.

ХОЧЕШЬ ЗНАТЬ, КАК БЕЗ ТРУДА ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ РОСКОШНОЙ ДАМЫ?

1 Взгляни в зеркало: вызывающий, но спокойный взгляд, пиджак, белая футболка и джинсы (опять же кричащих тонов не нужно). Да, помним: манжеты рубашки выглядывают из-под пиджака на 1,5–2 см. Запонки – факультативно.

2 Так как дама роскошная, она и сама наверняка об этом знает, поэтому избитые фразочки о том, какая она красивая, тоже забудь. Ты тоже знаешь, чего стоишь, поэтому главное — легкая самоирония. Куда честнее улыбаясь сказать: "Ой, какие тут все серьезные, никогда не умел строить такие постные мины". В остальном — по ситуации. Покидая заведение, помни: гардеробщик тут для того, чтобы помочь одеться тебе, после чего ты уже сам помогаешь даме.

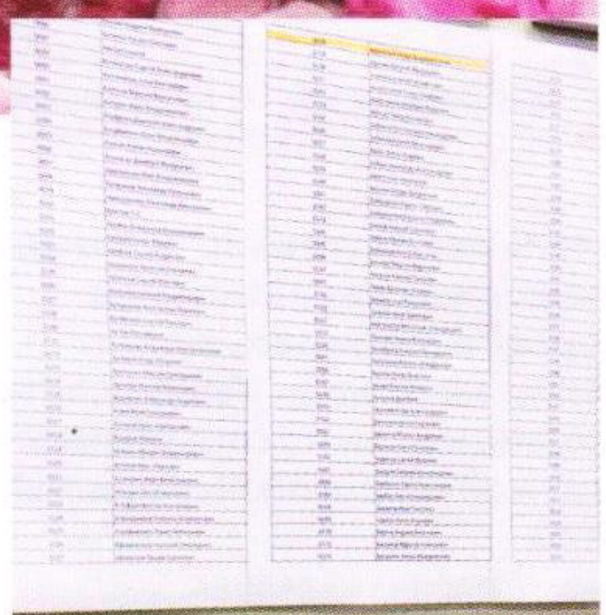
3 Помимо внешнего вида и правильных телодвижений тебе необходим правильный аромат. Нечего и сомневаться — довершит образ франта новый парфюм Bruno Banani Absolute Man. Манящие ноты амбрового дерева, бобов тонка и ванили добавят уверенности в своих силах.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КТО ТЫ?

Как ты помнишь, в декабрьском номере мы предложили тебе заполнить анкету: немного рассказать о себе и больше о том, что ты думаешь о нас. Спасибо, что откликнулся! Мы получили более 2,5 тысяч заполненных анкет и потратили не один час на их вдумчивое изучение. А еще мы обещали разыграть среди присланных анкет 30 разных призов. Мы сдержали слово. Розыгрыш провели 23 декабря 2013 года. Мы пронумеровали всех участников, а призеров определила очаровательная Александра Грек, дочь нашего друга Александра Грека (главного редактора журнала National Geographic), вытащившая их номера из новогоднего мешка.

Друзья, мы жмем вам руки. Скорее отправляйте письмо по адресу o.sukacheva@imedia.ru Оле Сукачевой, менеджеру редакции. Она поможет вам получить призы удобным для вас способом. И отдельное спасибо всем за участие — вы помогаете нам делать журнал лучше!



ЛОТЕРЕЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

ОБЛАДАТЕЛЯМИ ЧАСОВ NAUTICA A14606G СТАЛИ:

Худяков Олег Владимирович

Грезин Алексей Евгеньевич

Богачев Семен Александрович

Сапоговский Андрей Романович

Чаплыгин Игорь Александрович

ПАХНУТЬ АРОМАТОМ JAMES BOND 007 QUANTUM БУДУТ:

Кирсанов Кирилл Павлович

Иванов Дмитрий Александрович

Долбунов Сергей Александрович

Пинчук Алексей Геннадьевич

Титов Александр Александрович

ГРЕЛКАМИ ДЛЯ РУК ZIPPO HAND WARMER ОТОГРЕЮТСЯ:

Позвонков Андрей Александрович

Чеп Максим Иванович

Черевко Дмитрий Алексеевич

Черкашин Александр Витальевич

Тихомиров Дмитрий Андреевич

Ткачев Дмитрий Игоревич

Орлов Игорь Сергеевич

Михалев Сергей Сергеевич

Климов Глеб Витальевич

Колисных Константин Юрьевич

БУКРИДЕРЫ ONYX BOOX C63M MARCO POLO ПОЛУЧАЮТ:

Горбачев Георгий Иванович

Миляев Евгений Сергеевич

Шутов Дмитрий Николаевич

Верхорубов Денис Алексеевич

Афанасьев Игорь Владимирович

Гусиков Дмитрий Игоревич

И НАКОНЕЦ:

Дмитриев Максим Борисович

ПОЛУЧАЕТ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ШЛЕМ STRELLSON

Терегулов Жюльен Флоридович

С ЭТИХ ПОР ВЛАДЕЕТ СПОРТИВНЫМИ БРЮКАМИ FREDDY

Горобенко Борис Владимирович

ТЕПЕРЬ ХОЗЯИН РЮКЗАКУ COLUMBIA

Волик Степан Александрович

ЗАБЕРЕТ ПОРТМОНЕ TJ COLLECTION

СНОУБОРД

Алена Заварзина

Слалом в сноубординге – это бешеная скорость и колоссальное нервное напряжение. Каково женщине в этом виде спорта, тебе рассказывает не просто красавица, но чемпионка, которой гордится страна.

Самый запомнившийся момент в карьере...

...тот, когда я выиграла чемпионат мира. Церемонию награждения я плохо помню – было слишком много эмоций, поэтому настоящее понимание победы пришло, только когда я получала призовые деньги (10 тысяч швейцарских франков, это около 370 тысяч рублей – МН). Вокруг стояли лучшие слаломистки планеты, и в их глазах я впервые увидела уважение.

Лучше всего у меня получается...

...контролировать траекторию движения, особенно на пологих участках. Из-за этого, даже когда я выигрываю, создается впечатление, что я ничего особенного не сделала.

Хуже всего у меня получается...

...соревноваться на крутых склонах. Невысоким спортсменкам такие участки даются проще, а я самая высокая девушка в сборной и одна из самых высоких на Кубке мира.

Женский гигантский слалом отличается от мужского...

...отношением к соревнованиям. Мужчины чаще нас действуют агрессивно, рискуют, у женщин нередко побеждают те, кто может показывать не лучший, но стабильный результат.

ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД

ВОЗРАСТ: **24 ГОДА**

РОСТ: **176 СМ**

ВЕС: **67 КГ**

ПОБЕДЫ:
ЧЕМПИОНКА МИРА – 2011 (ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ), ДВУКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ – 2013 (ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ И ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ)

ФОТО: ANDY TASHER, MAKE-UP: ОЛЬГА ПОПОВА

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Мозг

_КОМАНДА: УНИВЕРСИТЕТ ШТАТА МИЧИГАН (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ: 428 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

_ОПЫТ: ПОДОПЫТНЫМ ДАВАЛИ ЗАПОЛНИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ТЕСТЫ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Выдумывай, когда устал

На носу день рождения твоей подруги, а ты по-прежнему понятия не имеешь, что ей подарить? Вот решение: подумай об этом вечером, хорошенько отпахав на работе, ведь уставший ты мыслишь шире. Зуб дают ученые из Мичигана. Исследователи набрали волонтеров и разделили их на две группы: тех, кто активен по вечерам, и тех, кто лучше соображает с утра пораньше. В течение дня ученые подсовывали обеим группам тесты на аналитическое и творческое мышление. И все испытуемые быстрее справлялись с творческими задачами в тот момент, когда были меньше всего готовы вообще что-то решать. Фокус прост: когда ты устал, твое абстрактное мышление выходит за привычные рамки. А вот за аналитические задачи, например расчет бюджета на отпуск, лучше берись на свежую голову.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Отношения

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ДЕПО (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ: 306 ЧЕЛОВЕК

_ОПЫТ: У ИСПЫТУЕМЫХ ЗАМЕРЕНА ИНТЕНСИВНОСТЬ УЛЫБКИ. ПРОСЛЕЖЕНА СВЯЗЬ МЕЖДУ ШИРИНОЙ УЛЫБКИ И КРЕПОСТЬЮ БРАКА

Выбирай подругу по улыбке

Перед тем как отправляться в ювелирный за обручальным кольцом, оцени ширину улыбки своей подруги. А также внимательно рассмотри ее детские фото — психологи уверяют, что так ты сможешь предсказать, насколько крепким будет ваш брак. Ученые перелопатили несколько сотен детских и взрослых фотографий женщин, а затем проверили статус их отношений. И вот что выяснилось: девочки, светившие зубами еще в пятилетнем возрасте и сверкавшие улыбкой на школьных и университетских фото, впоследствии в три раза реже подают на развод, чем угрюмые буки. Как это работает? “Это может быть как умение в целом справляться с жизненными трудностями, так и банальная способность к послушанию. Они же улыбались каждый раз, как их просил об этом фотограф”, — рассказывает Мэтью Хертенштейн, автор исследования. Как бы то ни было, любое из этих качеств пригодится в браке.

ФОТО: SAM ARMSTRONG, GETTY/FOTOBANK

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес

_КОМАНДА: ЭКСЕТЕРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

_ПОДОПЫТНЫЕ: 78 ВОЛОНТЕРОВ-СЛАДКОЕЖЕК

_ОПЫТ: ЧАСТЬ ПОДОПЫТНЫХ ПРОГУЛЯЛАСЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЗЯТЬСЯ ЗА СЛАДКОЕ, А ЧАСТЬ ОТПРАВИЛАСЬ ПРЯМИКОМ К СТОЛУ

Прогуляйся, чтобы умерить тягу к сладкому

Привычка регулярно лопать сладости на работе происходит из полуосознанного желания справиться со стрессом и в перспективе ведет к свисающим бокам — оно тебе нужно? В следующий раз, когда тебе захочется пройтись до офисного вендора за шоколадкой, лучше отправляйся на 15-минутную прогулку. Ученые разделили волонтеров на две группы: одну отправили напрямую к миске с шоколадными конфетами, а других перед угощением заставили четверть часа шагать по беговой дорожке. И если первые схватились за 28-граммовые батончики, то вторых вполне удовлетворила порция в 15 г шоколада. Механизм прост: упражнения, даже самые простые, стимулируют выработку эндорфина, снимающего стресс.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НИЧЕМ НЕ БРЕЗГУЕТ

Продолжаем рассматривать женщину как объект научных исследований. В свежем выпуске: меняющие сознание таблетки, тараканы и бестолковое воздержание.

ФОТО: VICTORIA JANASHVILI

НЕОЖИДАННО

Девушкам, которые принимают оральные контрацептивы, не так важно, чтобы их потенциальный партнер соответствовал расхожему маскулинному образу (мужественная челюсть, широкие плечи и т.д.). Как докладывает журнал Psychoneuroendocrinology, швейцарские ученые обратили все свое внимание на женщин в возрасте 18–24 лет и сравнили любовные предпочтения тех, кто регулярно пользуется оральными контрацептивами, с предпочтениями тех, кто не пользуется. И оказалось, что партнеры женщин из второй группы гораздо чаще обладают брутальной, "мужичьей" внешностью. Вот так вот.

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Как ни печально, 57% опрошенных журналом Cosmopolitan женщин двум неделям без интернета предпочтут две недели без секса. Утешать себя остается тем, что две трети опрошенных пользуются новейшими средствами связи в частности и для того, чтобы посылать мужику свои интимные фотографии.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Команда исследователей из Университета Гонингена (Нидерланды) собрала подопытных женщин разного возраста и попросила их сделать две простые вещи: хлебнуть из чашки, в которой плавают тараканы, а потом вытереться грязным полотенцем. Интрига же была в том, что барышень разделили на три группы: первая группа перед испытанием смотрела красивый эротический фильм, вторая — репортаж об экстремальных видах спорта, третья — видео с движущимися поездами. Как думаешь, какая группа лучше справилась с заданием? Ответ: возбужденная. После эротики женщины с меньшим отвращением пили из кружки с насекомыми и вытирались заляпанным полотенцем. Это позволило ученым сделать предварительные выводы о том, что сексуально возбужденной женщине многое кажется уже не столь отталкивающим. Мы не то чтобы призываем этим пользоваться, но знать об этом — полезно. К слову, тараканы в эксперименте были пластиковыми, а полотенце — просто подкрашено.

ВСЯ ПАСТЬ В ПАСТЕ

Слышал об арахисовой пасте, которую так нахваливают бодибилдеры? Мы тоже слышали — и решили попробовать. По традиции поедание проходило в формате слепой дегустации с участием голодных представителей редакции.

1 LA COMTESSE (Германия)

Антон Иванов: Густая очень **(ОЦЕНКА 4)**

Арсений Виноградов: Будто размололи пакетик арахиса с небольшим количеством сахара **(4)**

Артем Бетев: Липнет к нёбу **(3)**

Роман Воропаев: Нормальная вообще **(5)**

ОБЩИЙ БАЛ: 4

2 "ОРЕХОВАЯ ЛАВКА" (Россия, Москва)

Иванов: Безвкусная какая-то **(2)**

Бетев: Постная! Пресная! **(2)**

Виноградов: У предыдущей куда лучше выражен вкус арахиса **(2)**

Воропаев: Да, эта хуже **(2)**

ОБЩИЙ БАЛ: 2

3 "УРБЕЧ" * (Россия, Махачкала)

Иванов: Меня цвет и консистенция смущают... **(2)**

Бетев: Похоже на халву, но не сладкая. Это обламывает **(2)**

Виноградов: На вкус — сырой арахис. И грибной привкус какой-то **(2)**

Воропаев: Фу, гадость же! **(0)**

ОБЩИЙ БАЛ: 1,5

4 HY-TOP (США)

Бетев: Соленая! И кусочки арахиса! **(4)**

Иванов: Мне нравится. Я бы всю банку съел **(5)**

Виноградов: Я не могу прожевать **(4)**

Воропаев: Давайте всю не будем есть, ее еще фотографировать **(4)**

ОБЩИЙ БАЛ: 4,3

АННА ПЕТРИНА, ДИЕТОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ E&C:

"В арахисе много белка (25 г на 100 г), причем его усвояемость очень высока — 98%. Как любой растительный белок, он не содержит полного набора необходимых аминокислот, но их нехватку восполнят зерновые продукты — намазывай пасту на кусок ржаного или цельнозернового хлеба. Еще арахис содержит полиненасыщенные омега-6 жирные кислоты. Они обладают противовоспалительным действием, ускоряют заживление ран, стимулируют рост мышечной массы, но при этом повышают вязкость крови и ускоряют рост жировых клеток. Для компенсации стоит добавить в рацион океаническую рыбу, льняное масло и другие продукты, богатые омега-3 жирными кислотами".

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH:

"Арахисовая паста чрезвычайно полезна для занимающихся в тренажерном зале, она позволяет легко увеличить калорийность суточного рациона. Паста помогает набирать вес, если в этом есть нужда, и придает больше энергии и сил на тренировке. Одна поправка: на арахис у многих аллергия, как у меня, например. Так что надо быть осторожным".

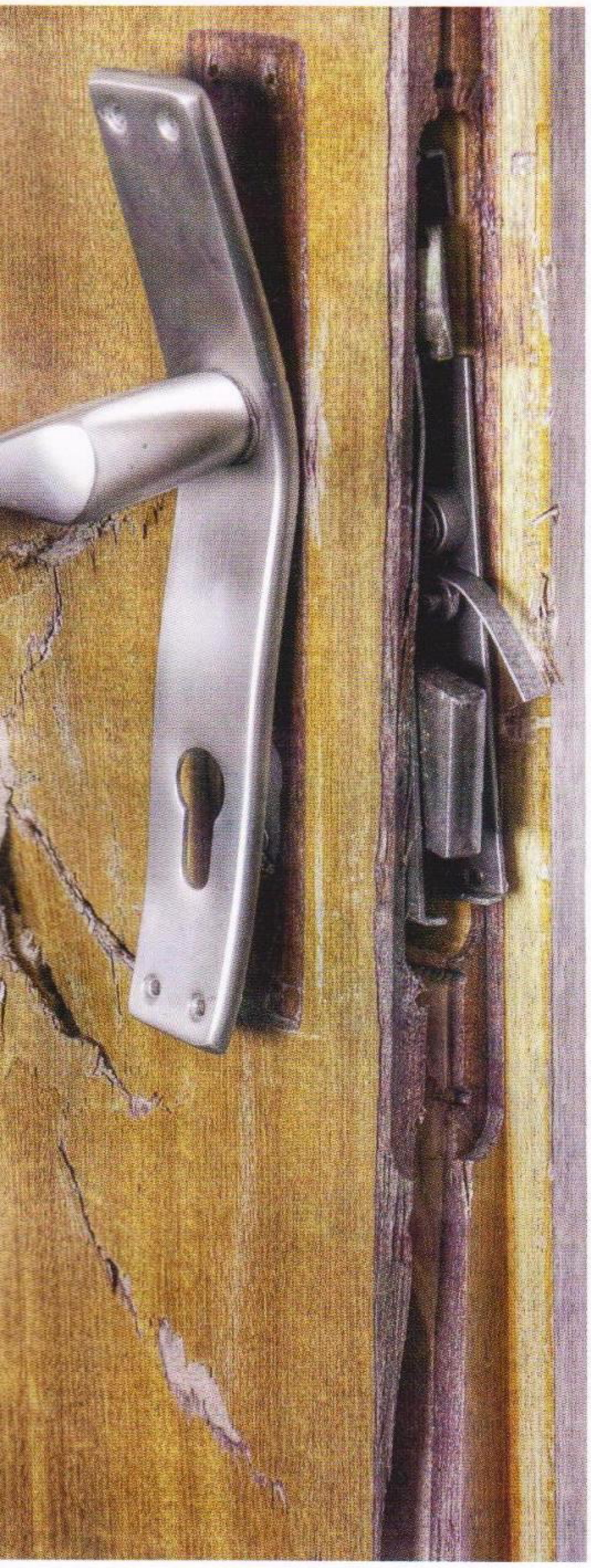
* Урбеч — традиционное блюдо дагестанской кухни, его издревле делали из растертых семян льна, конопли, подсолнуха или абрикосовых косточек. Арахисовый урбеч — современное изобретение. Его можно поедать и просто так, и смешав с маслом/молоком и медом. В виде смеси он вкуснее (на "троечку"), но мед и масло мы добавили уже после дегустации, чтобы все образцы сражались на равных условиях.

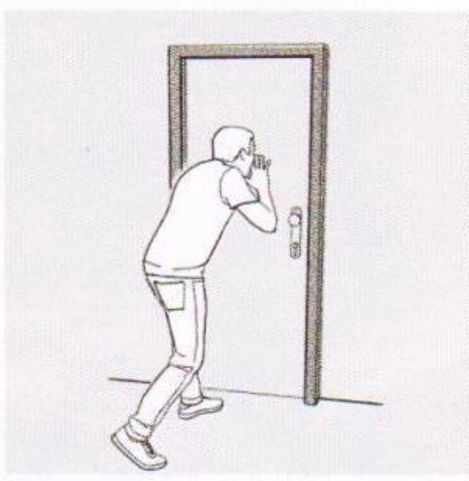
P.S. ГОВОРЯТ, ЧТО "АРАХИС" ПРОИСХОДИТ ОТ ГРЕЧЕСКОГО СЛОВА "ПАУК" — ИЗ-ЗА РИСУНКА В ВИДЕ ПАУТИНЫ НА СКОРЛУПЕ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Выбьем с горя

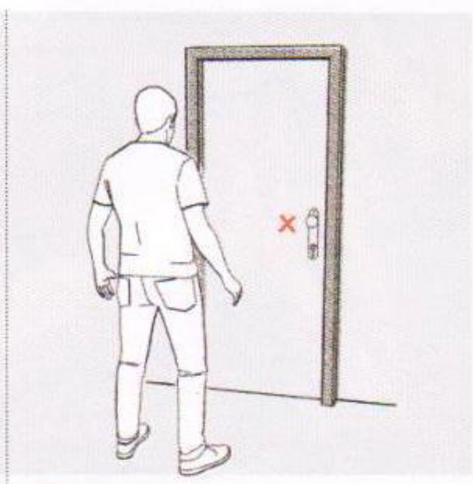
Иногда необходимо выбить запертую дверь. Не входную в квартире, а попроще: межкомнатную, которая открывается внутрь (от тебя), или в кабинет на работе. Как сделать это быстро, не навредив себе?





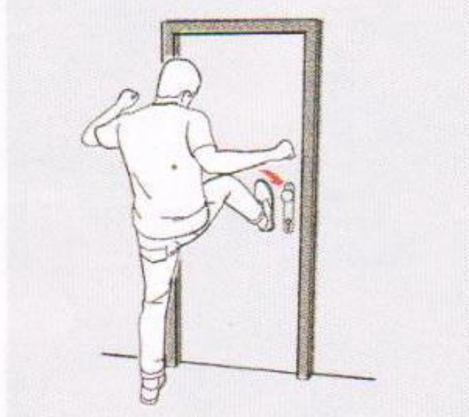
1 Дай знать

Достойный повод выбить дверь — это необходимость вызволить кого-то, кто оказался в запертом помещении и кому требуется помощь. Но прежде чем сносить преграду, предупреди человека, чтобы он отошел (отполз) там подальше. Иначе к существующим проблемам добавятся новые увечья.



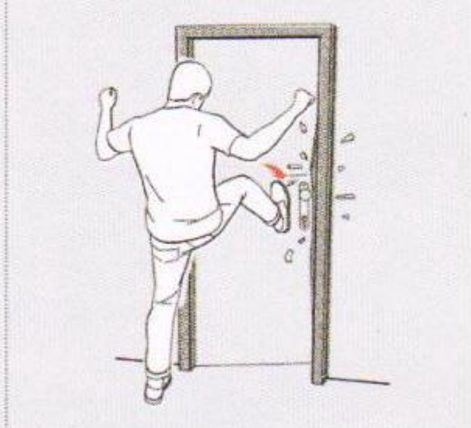
2 Подготовься

Отойди от двери на расстояние чуть меньшее, чем длина твоей ноги. Встань к двери лицом, плечи расправь, ноги на ширине плеч. Твоя мишень — точка рядом с ручкой, рядом с замком. Ударив по ней, ты максимум силы направишь не на дверь в целом, а на то, чтобы надругаться над запирающим механизмом.



3 Лупи!

Подними колено рабочей ноги (той, которой пенальти бьешь) выше талии и стремительным движением вдарь пяткой по намеченной точке. Когда подошва коснется двери, как бы шагни вперед, перенося вес тела на бьющую ногу. Колено этой ноги должно оставаться согнутым — чтобы самортизировать удар.



4 Лупи и лупи!

Чак Норрис справляется с подобными штуками с первого раза, а тебе может понадобиться удар и еще удар. Ручка покосилась? Дверную коробку повело? Это хороший знак — бей в ту же точку еще и еще. И в любом случае не забудь вызвать спасателей — вдруг дверь захочет победить?

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

СЕРГЕЙ КУРЕХИН. БЕЗУМНАЯ МЕХАНИКА РУССКОГО РОКА

Александр Кушнир

Музыкальный продюсер и журналист Александр Кушнир (“Золотое подполье”, “100 магнитоальбомов советского рока”) писал эту книгу несколько лет. И вот, наконец, дописал — внушительный том, в котором множество интервью и архивных фотографий соседствует с едва ли не первой попыткой анализа феномена великого российского музыканта и шоумена. Читается на одном дыхании.

ИНФОРМАЦИЯ

Джеймс Глик

В обилии окружающей нас информации можно утонуть — когда деревья были большими, а всякого рода новостей было меньше, жилось как минимум легче. Книга журналиста и писателя Джеймса Глика не станет путеводителем по информации, но подробно объяснит, откуда она взялась, расскажет историю ее кодирования и передачи и попробует проанализировать, что же это такое — информационный поток. Жить от этого станет не легче, но точно веселее.

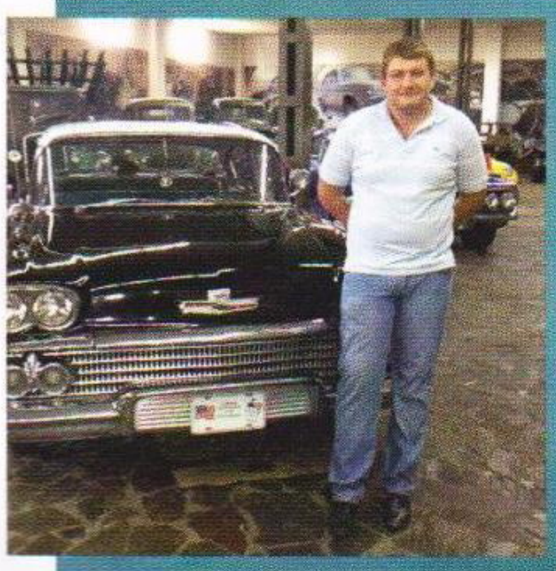
ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: TOBY LEIGH

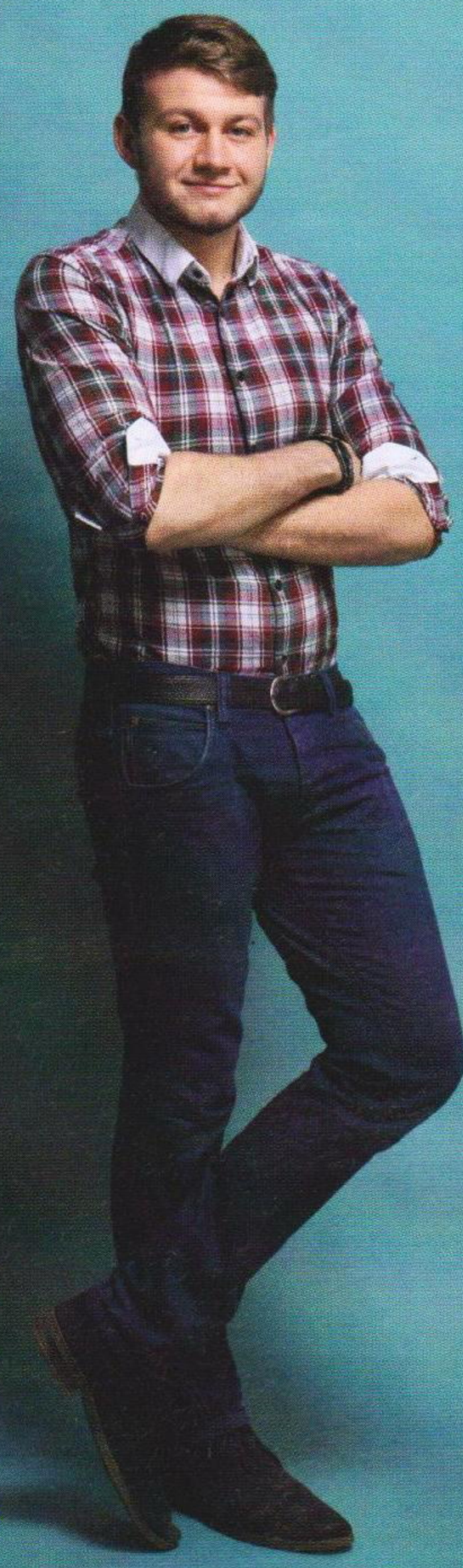
P.S. ЕМКОСТЬ ТВОЕГО МОЗГА ДОСТАТОЧНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАПОМНИТЬ 3 000 000 ЧАСОВ ТЕЛЕВИЗИОННОГО ЭФИРА

На пути к железному человеку

Иногда, чтобы серьезно изменить свою жизнь, требуется не то чтобы бетонная сила воли, а просто новые хорошие знакомые.

ЯХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ





Валерий Эделев

ВОЗРАСТ: 24 ГОДА

РОД ЗАНЯТИЙ: МЕНЕДЖЕР ПО ПРОДАЖАМ ТРАНСФОРМАТОРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 101 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 80 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Спортивное детство (плотно занимался гандболом, немного боксом) и подтянутая фигура закончились лет в 12. Заболел, выпал из режима тренировок, а возвращаться ко всему этому стало лень. В итоге лень закончилась сотней килограммов к 20 годам. По 5 кг на каждый год жизни — многовато.

В конце 2012 года так получилось, что я сменил работу, а новые коллеги оказались интересными и небезразличными людьми: кто вегетарианец, кто марафон бегает — быстро убедили меня, что надо худеть. Первым делом в спортзале устроил себе тест Купера (это когда фиксируется, сколько ты можешь пробежать за 12 минут) и провалил его с треском, конечно же. Тем не менее начал ходить на тренировки — пять-шесть раз в неделю — и за первый же месяц избавился от 6 кг.

Естественно, попутно стал иначе питаться. По совету тех самых новых коллег-вегетарианцев отказался на время от мяса и благодаря всему этому добрался до 85 кг. На 85 была какая-то мертвая точка, с которой никак не мог сдвинуться: пришлось еще сократить количество потребляемых калорий, отказаться от углеводов и добавить утренние тренировки (лучше утреннего бега в этом смысле ничего нет).

И вот мой вес — 79,6 кг (последний раз столько весил классе в 8-м, наверное). Когда бабушка меня увидела, сказала прямо: "Внучок, ты дрищ". Это послужило отличным стимулом взяться за набор мышечной массы. Продумал новый рацион, новые тренировки, но меня хватило на месяц — я просто не смог столько есть! Я стал чуть ли не ненавидеть еду и должен сказать, что терять вес, по-моему, намного легче, чем набирать. Поэтому я сейчас сосредоточен на другом. Во-первых, хочу пробежать марафон (сегодня пробегаю 25 км, а говорят, что после 30 км уже есть все шансы пройти дистанцию). А во-вторых, мечтаю принять участие в Ironman.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело. У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть соковыжималку Polaris PEA 0818AL, а также стать лучшим по итогам 2014 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ТРИАТЛОН IRONMAN — ЭТО 3,86 КМ ВПЛАВЬ, 180,25 КМ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, 42,195 КМ БЕГОМ. НА ВСЕ ДАЕТСЯ 17 ЧАСОВ

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОВРЕДИТ

У беременной женщины растет не только живот, но и грудь, а главное — больше не нужно предохраняться. Как тут не заняться сексом?

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Всех, для кого интернет — истина в последней инстанции, пугает миф о том, что куннилингус во время беременности может привести к некой "воздушной эмболии" и смерти женщины. Официально заявляем: это ложь. Если в остальном все в порядке, то единственное противопоказание для орального секса в таком положении — вирус герпеса у мужчины.

АНАЛЬНЫЙ СЕКС

Распространенное заблуждение: анальный секс приводит к выкидышу. Не приводит. Но воздержаться от него стоит по двум причинам: 1) прямая кишка и так испытывает повышенные нагрузки во время беременности, 2) при анальном сексе возрастает риск занести инфекцию, а этого, как ты понимаешь, нужно избегать.

ОБЫЧНЫЙ СЕКС

Главная рекомендация — заниматься сексом в щадящем режиме, с меньшей амплитудой и силой фрикций. Сверхгимнастические позы лучше отмени в принципе, а после 8–12 недель беременности забудь о любых положениях, во время которых ты давишь на ее живот. Оптимальная поза — лежа на боку. Кроме того, во время беременности откажись от каких-либо секс-игрушек, так как они могут травмировать слизистую влагалища, которая стала нежнее обычного. (Исключение составляет разве что сексуальная игрушка The Sims 2: Erotic Dreams. Та самая, компьютерная.)

СРОКИ

Приставать к своей женщине перестань за две недели до предполагаемых родов. В это время у нее усиливается выработка гормона окситоцина, который активизирует сократительную способность матки и может спровоцировать преждевременные роды прямо во время секса. К тому же в это время лучше не нарушать микрофлору влагалища, чтобы при прохождении через родовые пути ребенок не подхватил какую-нибудь инфекцию.

Эксперты: Елена Бунтова, акушер-гинеколог, врач первой категории, КДЦ МЕДСИ на Белорусской; Михаил Рузаев, уролог-андролог, к.м.н., Международная клиника МЕДСИ

СЕКС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПОЛНОСТЬЮ ПРОТИВОПОКАЗАН:

1. При любом намеке на инфекцию половых путей у одного из партнеров
2. Если есть угроза выкидыша
3. Если предыдущая беременность закончилась выкидышем либо преждевременными родами
4. При подтекании околоплодной жидкости, низком прикреплении плаценты и проч.

Лучше всех ответ на вопрос "можно или нет?" знает врач, ведущий беременность.

P.S. САМАЯ КОРОТКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ СРЕДИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ — У ДЛИННОНОСОГО БАНДИКУТА, ДЛИТСЯ ВСЕГО 12,5 СУТОК

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

САМООБОРОНА

Травмоопасность

С этого номера мы будем следить за криминальной хроникой и разбирать отдельные новости: как нужно действовать в подобных обстоятельствах, случись они с тобой? Начнем с нашумевшей истории про стрельбу в московском метро.

“ОДНОГО ИЗ ПАССАЖИРОВ СТОЛИЧНОЙ ПОДЗЕМКИ РАССТРЕЛЯЛИ ИЗ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ... НА ЗАПИСИ С КАМЕРЫ ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ ВИДНО, КАК ОДИН ИЗ ПАССАЖИРОВ ЖЕСТАМИ ОБЪЯСНЯЕТСЯ СО СТОЯЩИМ В КОНЦЕ ВАГОНА МУЖЧИНОЙ. ТОТ ПОДХОДИТ, ПОСЛЕ ЧЕГО ПОЛУЧАЕТ ПУЛЮ В ЖИВОТ, А ЗАТЕМ В ГОЛОВУ, СООБЩАЕТ “РОССИЯ 24”.
Vesti.ru, 22 ноября 2013 г.

Что делать в такой ситуации?

Сначала напомним правило для умных и уравновешенных людей: если злодей приставил к твоей голове пистолет, не провоцируй “стрелка” словами вроде “ну давай, стреляй! слабо?”. Поскольку травматическое оружие разрешено к ношению и как бы (ключевое слово) не столь смертоносно в сравнении с огнестрельным, его хозяин будет чувствовать меньшую ответственность, спуская курок. Испугайся. Закрой лицо руками, отвернись, подставляя предплечье. Громко кричи: “Не стреляй, всё, всё!” Либо спокойно отстранись, подняв руки к лицу: мол, был не прав, проблем нет — покажи агрессору, что он главный и ты с этим не споришь. Жизнь дороже любых понтов.

Пытаться вырвать у “стрелка” пистолет можно лишь в крайнем случае (ведь раз он только угрожает, значит, стрелять пока не собирается и не надо его провоцировать). Шансов у тебя — один к ста, тем не менее рассказываем.

1 При угрозе пистолетом в голову отклони корпус с линии выстрела (желательно во внешнюю сторону относительно стреляющего: если он правша, отклоняйся влево, левша — вправо) и обеими руками прихвати вооруженную руку в районе кисти, направив ствол в сторону либо вниз. Далее всем весом висни на руке, головой бодая в лицо злодея. Пробуй вывернуть ствол из руки стрелка. Как именно — ориентируйся по ситуации: если ты направил его руку вниз, продавливай ствол дальше вниз и от себя и резко вырывай рукояткой вверх. Другой вариант — давить на ствол вверх и от себя, но этот способ удобен, когда, уклонившись, ты направил руку с оружием в небо (так меньше шансов, что случайной пулей ранит кого-то вокруг). Не забывай кричать, кусаться, наносить удары головой и коленями.

2 Аналогично действуй при угрозе выстрела в живот: смещайся с линии выстрела, контролируй вооруженную руку, направляй оружие вниз или в сторону и агрессивно контратакуй.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

НЕСТИ ГАЛИМАТЬЮ

Чаще всего “галиматью” связывают с именем французского врача Галли Матье, который сопровождал свои рецепты искрометными шутками. Смехотерапия людям нравилась, и врач стал рассылать больным отпечатанные листки со всевозможными анекдотами и каламбурами — все это под заголовком “Галли Матье”.

С ГАКОМ

“Ему сорок лет с гаком”, — говорим мы, не задумываясь, что такое “гак”. Южнорусские народы в старину называли так лишнее расстояние, крюк, который нужно сделать, если нет прямой дороги от А до Б: пять верст к гаком. А потом гак стал некой добавкой, дополнительным количеством чего бы то ни было.

КОНЦЫ В ВОДУ

Это все Иван Грозный виноват: расправляясь с новгородцами, которых царь подозревал в измене, прислужники тирана топили их в реке Волхов, привязывая камень к шее. Так и шума меньше, и последствий (то есть веревок, концов) не видно.

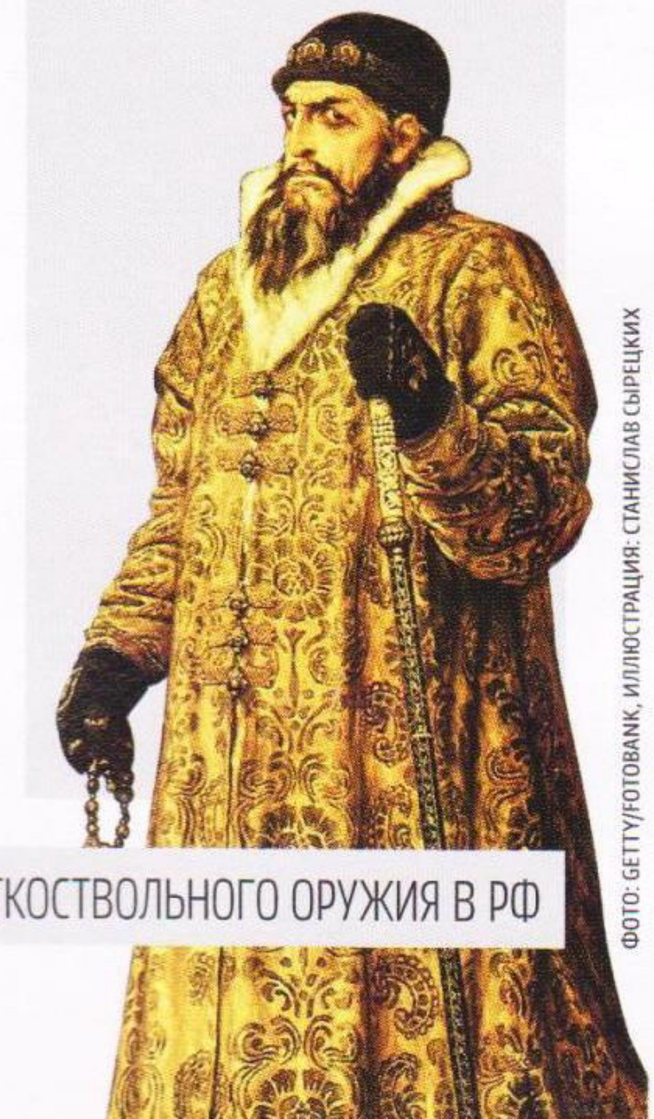


ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. В МАРТЕ В РУБРИКЕ “ЕСТЬ МНЕНИЕ” ЧИТАЙ О ТОМ, НУЖНО ЛИ РАЗРЕШАТЬ НОШЕНИЕ КОРОТКОСТВОЛЬНОГО ОРУЖИЯ В РФ

Хранить нельзя выкидывать

Представь: случился апокалипсис, а в твоей аптечке только просроченные лекарства. Они убьют тебя сразу после указанной даты "употребить до"? Просто не помогут? Или окажут целебное действие, но не в полную силу?

Эксперт:
Дэвид Эпгар, старший преподаватель кафедры фармацевтики Аризонского университета

1. АСПИРИН
Можно есть

Просроченная таблетка тебя не покалечит, но, возможно, и не излечит. Доказано, что со временем аспирин теряет целебную силу: эффективность таблетки к ее 10-летнему юбилею снижается на 99%. Полагайся на нос: негодный аспирин распадается на составные вещества и начинает сильно пахнуть уксусной кислотой.

2. ДЕКСТРОМЕТОРФАН
Нужно выкинуть

Это вещество входит в состав ряда сиропов от кашля (ищи в составе) и умирает тогда, когда ему суждено цифрами на упаковке. Плюс к моменту "годен до" из сиропа испаряется часть алкоголя, из-за чего консистенция перестает быть однородной и действующие вещества неравномерно распределяются по емкости. Лучше не рисковать.

3. ИБУПРОФЕН
Можно есть

Но не всегда: все зависит от производителя и от состава конкретного препарата. Вспомогательные вещества полиэтиленгликоль, или полисорбат 80, или повидон ускоряют распад ибупрофена, так что если они есть в составе — выбрасывай старую пачку. Если нет — можешь подержать лекарство в аптечке лишний год или два.

Истечение срока годности лекарства не означает, что оно мгновенно (или через год) превращается в яд. Срок годности — это время, в течение которого производитель гарантирует эффективность и безопасность препарата. Например, фармацевтическая фирма тестировала лекарство в течение трех лет — вот и пишет соответствующий срок годности. Лекарство может быть действенно и дольше, но клинических испытаний, подтверждающих это, нет.

4. ПАРАЦЕТАМОЛ
Можно есть

Американские фармацевты изучили несколько запечатанных упаковок парацетамола, просроченных на период от 28 до 44 лет, и выяснили, что в препарате сохранилось 99,7% действующего вещества. Но исследователи не ручаются, что старые таблетки однозначно эффективны. Так что если одна не сработала, не ешь вторую.

5. ЛОРАТАДИН
Можно есть

Антигистаминный препарат, встречающийся как под собственным именем, так и в составе лекарств с иным названием (например, в кларитине). Ученые из Индии экспериментальным путем доказали его устойчивость к стрессовым факторам и уверяют, что время тоже не властно над лоратадином.

6. КАПЛИ ДЛЯ ГЛАЗ
Нужно выкинуть

В глазные капли очень просто занести бактерии (например, случайно прикоснулся хоботком флакона к больному глазу — и все). Именно поэтому у капель такой короткий срок годности, и именно поэтому их следует хранить в холодильнике. Если жидкость помутнела — это тоже повод немедленно отправить лекарство в помойку.

P.S. РОВНО 110 ЛЕТ НАЗАД АСПИРИН ПОЯВИЛСЯ В ПРОДАЖЕ В ВИДЕ ТАБЛЕТОК (ДО ЭТОГО ОТПУСКАЛСЯ В ВИДЕ ПОРОШКА)

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

Данная статья не является рекламой каких-либо медицинских препаратов

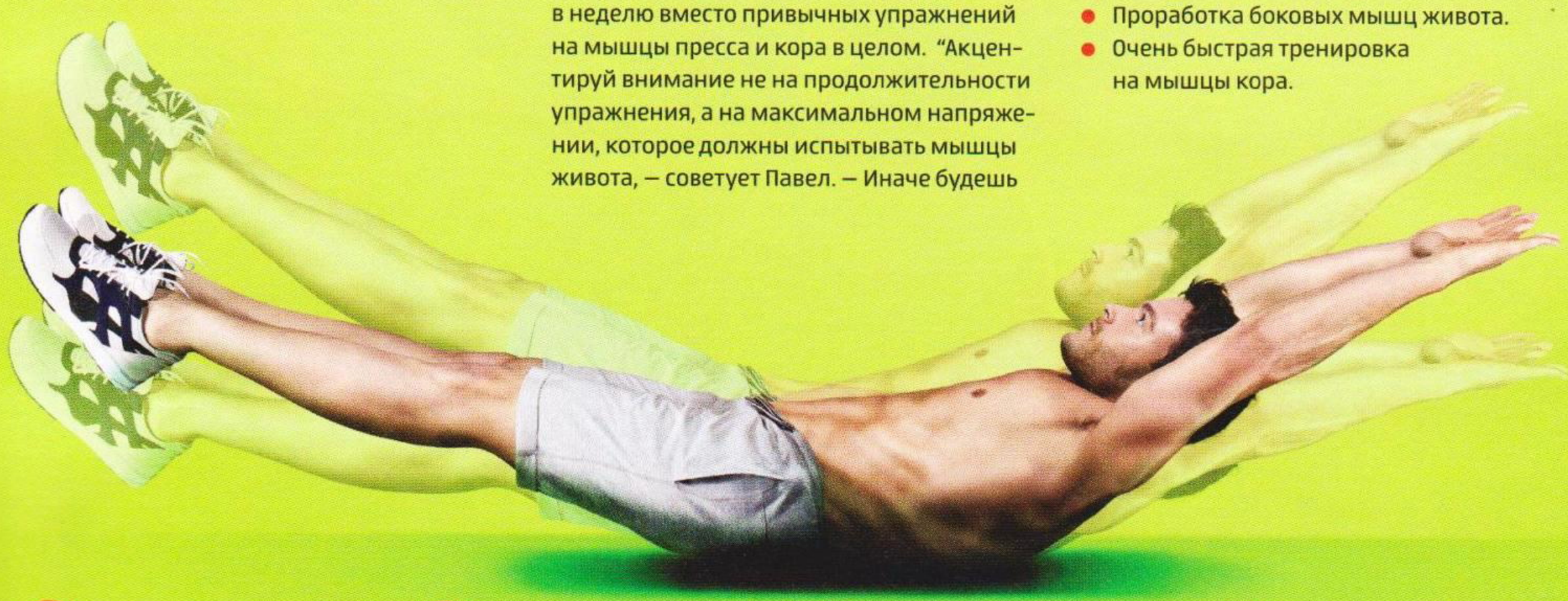
Одним ловким движением

Есть одно прекрасное упражнение, которое ты не делаешь, а зря. Потому что лучшей закалки для мышц живота (и кора в целом) не найти.

"Если я и знаю секрет, как натренировать силу гимнаста и попутно добиться идеальных "кубиков", – то это подъем корпуса и ног лежа", – делится опытом Павел Цацулин, инструктор школы StrongFirst, в прошлом тренер советского спецназа. Упражнение требует определенной подготовки, так что можешь начать с облегченной версии: подхвати бедра руками и помогай себе таким образом поднимать ноги и верх корпуса. Потом – просто подстраховывай ноги, но не помогай. И, наконец, идеальный вариант: руки вытянуты над головой, ногам уже ничто не помогает. Подбородок почти прижат к груди, но шея не напряжена. Приподнимай ноги и руки, потом опускай (не касаясь пола) – туда-сюда в течение 10–15 секунд. Это один сет. Делай 5–10 таких сетов три раза в неделю вместо привычных упражнений на мышцы пресса и кора в целом. "Акцентируй внимание не на продолжительности упражнения, а на максимальном напряжении, которое должны испытывать мышцы живота, – советует Павел. – Иначе будешь просто уставать, а результата не добьешься". Между сетами расслабляй мышцы живота на фитболе (мяч под спиной, ты выгибаешься) или делая упражнение "кобра".

В ЧЕМ СМЫСЛ?

- Повышенная нагрузка на все области кора.
- Проработка боковых мышц живота.
- Очень быстрая тренировка на мышцы кора.



1 ОТОРВИСЬ

Напряги бедра и подними ноги (пальцы ног вытянуты), одновременно оторвав от пола плечи. Готовься, это только начало.

2 РАСТЯНИСЬ

"Втяни" копчик так, чтобы в пол упирался не он, а нижний отдел спины. Непросто? Дальше будет еще сложнее.

3 ДЫШИ РОВНО

Дыши неглубоко, не грудью, а животом – чтобы мышцы работали еще активнее. Напрягись и удерживай себя в таком положении.

4 КАЧАЙСЯ

Тело натянуто как тетива лука. Сгибайся в коромысло и распрямляйся, не касаясь руками и ногами пола. Сгибайся – распрямляйся.

УСИЛИТЕЛЬ ЗВУКОМ

Мы подобрали для тебя разных свежих треков с отменной энергетикой и идеальным для круговой тренировки темпом (под бодрые песни делаешь 4–8 упражнений подряд, под спокойные отдыхаешь). С таким плейлистом у тебя точно хватит сил чтобы сделать самый последний, самый трудный повтор.

1	A Ton of Love	Editors	140 BPM
2	Pain	Pusha T	90 BPM
3	Don't Think They Know	Chris Brown	132 BPM
4	Attracting Flies	AlunaGeorge	98 BPM
5	Black Skinhead	Kanye West	130 BPM
6	Execution in Autumn	Wu-Tang Clan	92 BPM
7	LoveHate Thing	Wale ft Sam Dew	100 BPM
8	Axis	Pet Shop Boys	125 BPM
9	Goodbye Lovers and Friends	Franz Ferdinand	93 BPM
10	Lift Me Up	Five Finger Death Punch ft Rob Halford	150 BPM

ФОТО: PHILIP HAYNES

P.S. ПОКА СЕЗОН, ВСТАВАЙ НА ГОРНЫЕ ЛЫЖИ. ЗА ПОЛЧАСА ПОКАТУШЕК ТЫ СОЖЖЕШЬ 245 ККАЛ (ЖАРЕНОЕ КУРИНОЕ БЕДРО)

НАДО ПРИВЫКАТЬ

Глупо оправдывать вредные привычки проблемами на работе и сумасшедшим графиком. Научись обращать производственный стресс на благо себе.

Стресс делает привычки и зависимости сильнее — таковы результаты исследования, опубликованного на страницах Journal of Personality and Social Psychology (США). Смысл этой новости в том, что человек в стрессовой ситуации курит, пьет, жрет шоколад во многом потому, что он и так привык это делать: в напряженных обстоятельствах ослабевает его сила воли и начинает работать автопилот. И не важно, говорят исследователи, о каких привычках идет речь — о плохих или о хороших. Так вот, раз уж стресса все равно не избежать, используй шанс извлечь из него пользу: пусть действия, которые ты по-любому будешь совершать на автомате, идут тебе на благо, а не во вред. А для этого требуется побольше хороших привычек и поменьше плохих.

ДЫШИ СПОКОЙНО

Три запаха, которые помогают снять стрессовое напряжение. Научно доказано.

1. ЛИМОН

В аромате лимона содержится вещество линалоол, которое успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему.

Journal of Agricultural and Food Chemistry

2. ЛАВАНДА

Запах лаванды прежде всего готов утихомирить твою нервную систему, а также способен улучшить качество сна.

Исследование Мэрилендского университета

3. ВАНИЛЬ

Аромат ванили обладает эффектом успокоительного — особенно после внезапного испуга. Проверь на ком-нибудь.

Исследование Тюбингенского университета

КАК ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ?

1

Повторять, повторять и повторять, не пропуская звеньев в цепи привязанности. Возьми обычный настенный календарь и отмечай крестиком каждый день, когда выполняешь то, что хочешь сделать новой привычкой. Крестики должны появляться регулярно! Нейробиологи утверждают, что на формирование устойчивой, доведенной до автоматизма привычки уходит в среднем 66 дней.

2

Если такой аналоговый календарь кажется тебе прошлым веком, воспользуйся приложением вроде Chains.cc: оно как раз помогает формировать привычки и вступать в группы по интересам для большей мотивации.

3

Привычка скорее привяжется к тебе, если ты в свою очередь привяжешь действие к конкретному времени: "яблоко в 4 часа дня". И вот уже начальник наорал на тебя, а ты яблочко жуешь вместо сигаретного фильтра.

4

И последнее: по утрам твоя решительность всегда сильнее, нежели вечером, так что новую для себя привычку ходить в бассейн отрабатывай как раз по утрам. Ну и стресс тебе в помощь!

P.S. БЕРЯ РАБОТУ НА ДОМ, ТЫ В 20 РАЗ ПОВЫШАЕШЬ РИСК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛУЧШЕ ЗАДЕРЖИСЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Дома стены не помогут?

Существует немало мифов о том, как простые вещи, которые есть у тебя дома, губительно сказываются на твоем здоровье. Пришло время разобраться, убьют ли тебя...

Эксперт:
Максим Наумов, ведущий специалист компании EcoStandard group, проводящей все виды экологических экспертиз

1 ХОЛОДИЛЬНИК НА КУХНЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО... Во-первых, утечка жидкости фреон из холодильника опасна для человека. Во-вторых, электромагнитное излучение. Так что тебя ждут не только прохладный кефир, но и бронхиальная астма плюс проблемы в работе сердечно-сосудистой системы.

НА САМОМ ДЕЛЕ Современные холодильники работают на безвредных для человека хладагентах. А вот электромагнитное излучение существует, но тоже в пределах санитарных норм РФ. Главный источник — задняя стенка агрегата, так что если спальня и кухня — смежные комнаты, не совмещай холодильник с изголовьем кровати. И вообще, не сиди долго ближе 1 м от холодильника.

2 МАГНИТ НА ХОЛОДИЛЬНИКЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО... Магнит на сувенире из путешествия бывает темно-серым, а бывает блестящим. Первый вариант безопасен, а вот второй — неодимовый (сделан из страшного сплава железа, бора и неодима) — негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и нарушает работу бабушкиного электрокардиостимулятора.

НА САМОМ ДЕЛЕ Неодим — редкоземельный элемент, дорогой, в сувенирной продукции встречается нечасто. К тому же этот металл используется в медицине, например в аппаратах для магнитно-резонансной томографии. И за все время применения не было выявлено никакого их негативного воздействия на людей.

3 ОБОИ НА СТЕНЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО... Флизелиновые обои с виниловым покрытием медленно, но верно разрушают человека. Они вызывают аллергическую реакцию, от них развивается и обостряется астма. Спастись можно, часто проветривая помещение и покупая обои европейских производителей: у них стандарты выше.

НА САМОМ ДЕЛЕ Чисто флизелиновые обои (бывают и такие) делают из экологически чистых материалов (в основном это волокна целлюлозы). Но если на флизелиновую основу производитель нанес винил, то будь осторожен: при горении это покрытие выделяет изрядное количество вредных веществ. А при комнатной температуре такие обои совершенно безвредны.

4 МЕБЕЛЬ В КОМНАТЕ

ГОВОРЯТ, ЧТО... Нет ничего хуже мебели из ДСП, ведь это опилки, склеенные формальдегидными смолами, от которых и страдает организм: появляются аллергии, болезни глаз, ухудшается работа репродуктивной системы.

НА САМОМ ДЕЛЕ Опасность существует, когда мебель стоит около батареи или оказывается под воздействием прямых солнечных лучей (и особенно когда у нее не заламинированы торцы). После покупки нового гарнитура недели четыре нужно хорошенько проветривать помещение и поменьше в нем торчать. А вот если запах формальдегида и фенола никуда не делся и через месяц, это уже повод насторожиться и провести экологическую экспертизу.

ФОТО: DIOMEDIA

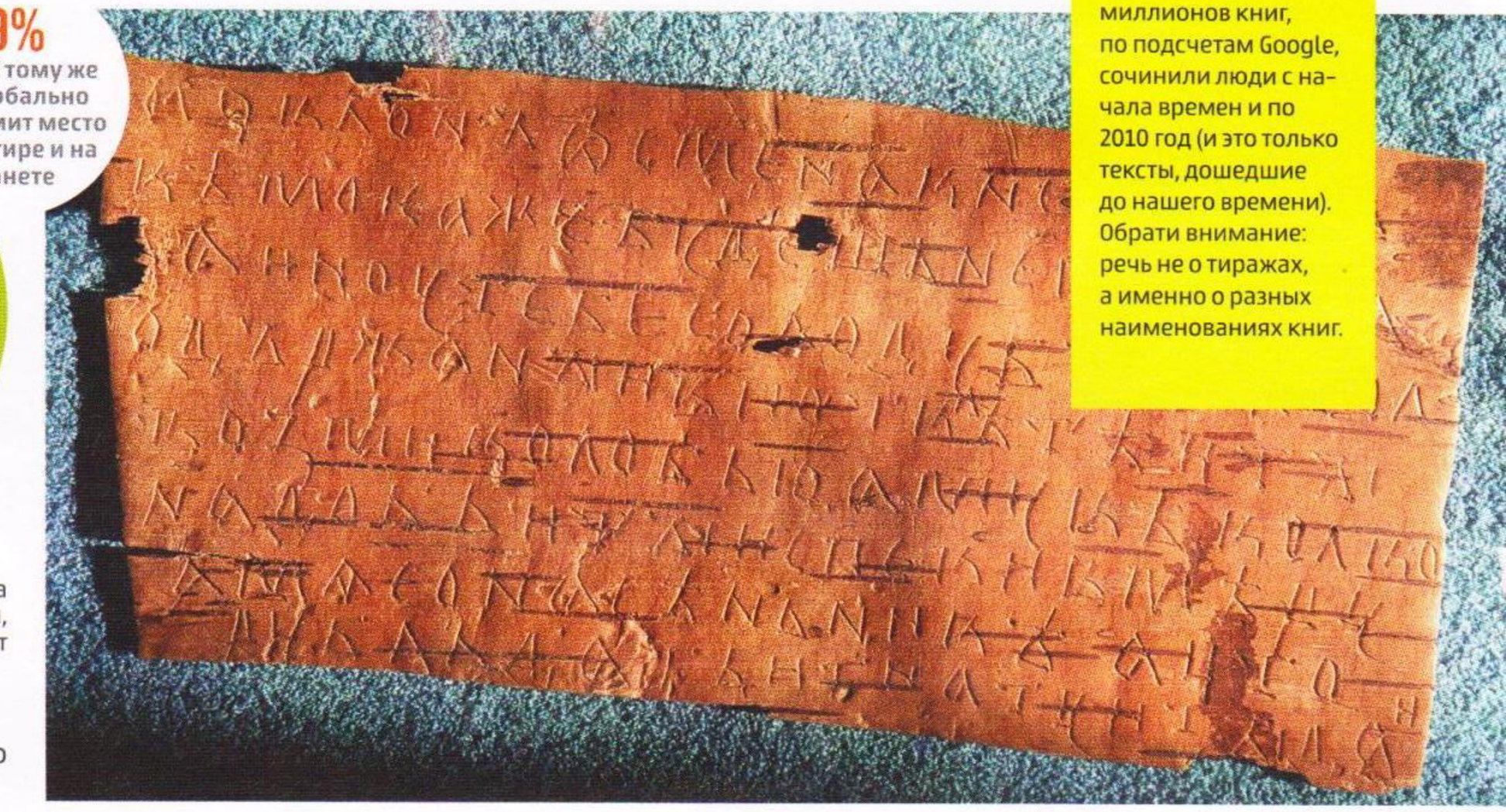
P.S. ДРЕВЕСНО-СТРУЖЕЧНУЮ ПЛИТУ ПРИДУМАЛ В 1932 ГОДУ НЕМЕЦКИЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ МАКС ХИММЕЛЬХЕБЕР

Бумага кончается?

“Война и мир” в одном томе весит 1 кг 300 г. Все собрание сочинений Льва Толстого в цифровом формате весит не больше современной электронной книги — граммов 200. Так почему бы раз и навсегда не освободить место в библиотеке (хотя бы в домашней)?

130

миллионов книг, по подсчетам Google, сочинили люди с начала времен и по 2010 год (и это только тексты, дошедшие до нашего времени). Обрати внимание: речь не о тиражах, а именно о разных наименованиях книг.



19%
Пора. К тому же это глобально сэкономит место в квартире и на планете
ПОРА ЛИ ПЕРЕСТАТЬ ПЕЧАТАТЬ КНИГИ? ЭЛЕКТРОННЫЕ УДОБНЕЕ БУМАЖНЫХ
81%
Не пора. Бумажные книги читать приятнее, это часть нашей культуры

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 6671 респондент

● Проведен ряд научных исследований, доказывающих, что люди понимают и запоминают текст на бумаге лучше, чем текст на экране. Распространяющееся умение пользоваться гаджетами, все более интуитивные схемы управления ими, возможно, скоро изменят эту ситуацию, однако сейчас бумага выигрывает как носитель информации.
ЖУРНАЛ SCIENTIFIC AMERICAN

● Сегодня доля электронных книг на российском книгоиздательском рынке не превышает 2%. Но уже лет через пять те издательства, которые не следят за развитием технологий, не готовятся, столкнутся с большой проблемой: электронные книги станут серьезной частью бизнеса — но не их бизнеса. Со временем в электронный формат полностью уйдет развлекательная литература (по сути это только бумага и шрифт, в электронном виде ничего не потеряется), словари и энциклопедии. А вот сложноустроенная, сложнопридуманная книга — это уникальный объект, в котором параллельно работают и текст, и иллюстрации, ее пока что трудно заменить. Для покупателя важен и тот момент, что печатную книгу можно подарить. Но главный вопрос в том, готовы ли те 19%, что выбрали электронную книгу в опросе, платить за нее? Не скачивать бесплатно на пиратских ресурсах, а платить так же, как за бумажный том?
ВАРВАРА ГОРНОСТАЕВА, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА CORPUS

● **Согласно последнему исследованию J’son & Parnters, российский рынок электронных книг к 2016 году вырастет вдвое. Однако это не означает одновременного падения рынка бумажных книг в таком же объеме. Во-первых, не все книги имеются в электронном виде. Во-вторых, часть людей покупают электронные версии в дополнение к бумажным.**

● В России сложилась такая тенденция, что многие предпочитают скачивать электронные книги бесплатно. Сейчас со стороны продавцов платного контента и правообладателей идет активная работа по борьбе с нелегальными ресурсами, но пока нельзя сказать, что она очень успешна. Возможно, многое изменится, когда на российский рынок выйдет глобальный игрок — компания Amazon (есть данные, что это случится скоро).

● Еще одно препятствует замене бумажных книг электронными — учебная литература. Не все учебники можно использовать в электронном виде — например по географии и биологии, где очень важен цвет. Сейчас нет собственно ридеров (устройств с экранами типа “электронная бумага”), где качественно передается цвет, а планшеты и другие устройства с ЖК-дисплеями вредны для зрения, и имеются четкие нормативы по времени их использования школьниками.
ИВАН ПАВЛОВ, МЕНЕДЖЕР ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИИ “МАКЦЕНТР”

P.S. В 2014 ГОДУ В ПРОДАЖУ ВПЕРВЫЕ ПОСТУПЯТ РИДЕРЫ УВЕЛИЧЕННОГО ФОРМАТА — С ДИАГОНАЛЬЮ ЭКРАНА 13,3 ДЮЙМА

ФОТО: TASS-PHOTO

27 городов России, к которым навсегда прилипла присказка

01 Из Фрязино явился свидетель — едва ли не самый узнаваемый интернет-мем.

02 В ПЕТРОПАВЛОВСКЕ-КАМЧАТСКОМ — ПОЛНОЧЬ.

03 В Сочи живут все, кто знал прикуп.

04 В Рязани, как известно, грибы с глазами.

05 Питер — культурная столица.

06 САМАРА — ГОРОДОК. БЕСПОКОЙНАЯ Я.

07 Воронеж — хрен догонишь.

08 Тверь — город, куда спешит жена, когда муж — в дверь.

09 Челябинск — это метеорит и настолько суровые люди, что...

10 ИВАНОВО — ГОРОД ИЗВЕСТНО КОГО.

11 Саратов — деревня, тетка, глушь.

12 Черноголовка производит напитки без остановки.

13 ТУЛА — ФАБРИКА ПРЯНИКОВ. В ТУЛУ СО СВОИМ САМОВАРОМ НЕ ЕЗДЯТ.

14 Ростов-папа. (И Одесса-мама, чего уж там.)

15 Владивосток две тыщи.

16 В Перми живет пермяк — соленые уши. (Грузчики на местных солевых промыслах таскали мешки с продуктом на плечах — отсюда и прозвище).

17 В ТАМБОВЕ ЕСТЬ ТАМБОВСКИЙ ВОЛК, ТЕБЕ ТОВАРИЩ.

18 Тагил рулит!

19 Москва — третий Рим и порт пяти морей (Азовского, Балтийского, Белого, Каспийского и Черного). Москва слезам не верит.

20 В Вологде-где стоит дом, где резной палисад (то есть забор).

21 Оренбург подарил тебе самый известный пуховый платок.

22 Великий Устюг — родина Деда Мороза. Раньше ею считался Архангельск, но уточнили — и вот.

23 Петушки теперь никуда без Москвы. И немедленно выпил.

24 УРЮПИНСК — КВИНТЭССЕНЦИЯ РОССИЙСКОЙ ПРОВИНЦИИ, СОБИРАТЕЛЬНОЕ НАЗВАНИЕ ВСЕХ ДЫР НАШЕЙ РОДИНЫ, СТРАХ МОСКВИЧА.

25 Новосибирск — наукоград.

26 Геленджик — место, куда замечательный мужик вывозит свою цыпочку.

27 Мценск — административный центр уезда, где была своя леди Макбет.

P.S. ЕСЛИ МЫ (НЕЧАЯННО) ЗАБЫЛИ ТВОЙ ГОРОД, НАПИШИ ОБ ЭТОМ В СООБЩЕСТВЕ MEN'S HEALTH "ВКОНТАКТЕ" VK.COM/MH

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

ПОСМОТРЕТЬ

С 6 ФЕВРАЛЯ*

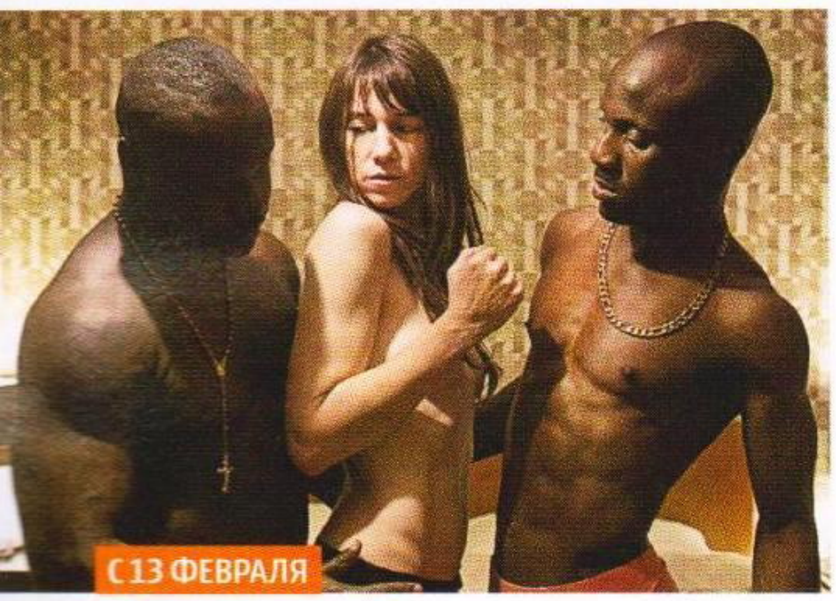
“Робокоп”

Недалекое будущее, погрязший в криминале Детройт и раненый полицейский, превращенный в киборга, чтобы вершить правосудие... Это — не ремейк классического фантастического боевика. Это, говоря модными словами, ребут франшизы — то есть попытка переосмыслить и сделать по-новому. Как “Бэтмен. Начало” десятилетней давности.

С 13 ФЕВРАЛЯ

“Афера по-американски”

В конце 1970-х – начале 1980-х ФБР проводило спецоперацию Abscam, чтобы понять, кто из топовых политиков занимается торговлей краденными шедеврами. Спецслужбы завербовали крутых аферистов и внедрили их в преступное сообщество — грех не снять о таком фильм. Вот и сняли. В главной роли — оскаровский номинант Брэдли Купер.



С 13 ФЕВРАЛЯ

“Нимфоманка”

Первая часть (вторая выйдет в марте) обросшего мифами и легендами фильма Ларса фон Триера, для рекламы которого все артисты, задействованные в картине, изображали оргазм. Вместе со всем миром мы увидим сокращенную продюсерами версию. Обещанную порнографию Триер грозится выпустить через полгода.

ПОСЕТИТЬ

31 ЯНВАРЯ – 2 ФЕВРАЛЯ

Кубок Дэвиса. Россия – Польша

Москва, СК “Олимпийский”

На столичных кортах пройдет матч Кубка Дэвиса между командами России и Польши. В октябре наша мужская сборная сохранила место в первой группе, разгромив сборную ЮАР. Теперь, чтобы вернуться в число 16 сильнейших команд кубка, мы должны выиграть два матча в зональном турнире (в случае победы над поляками нас ждут хорваты) и успешно провести квалификационный поединок со сборной Мировой группы. Приходи болеть, иначе как парни справятся?

ДО 28 ФЕВРАЛЯ

Van Gogh Alive

Москва, Центр дизайна Artplay

На русский название этого проекта переводят как “Ван Гог. Ожившие полотна”, а суть его в том, что работы едва ли не самого узнаваемого художника всех времен ведут себя не менее активно, чем люди, пришедшие на них посмотреть. 3000 динамических изображений (репродукции картин и прочие документы, связанные с жизнью художника) будут демонстрироваться на огромных экранах, двигаться, жить своей жизнью и буквально обволакивать тебя вангоговской атмосферой.

ПОСЛУШАТЬ

21 ФЕВРАЛЯ

Misfits

Москва, Arena Moscow

Одна из главных в мире панк-групп появилась в 1977 году в Нью-Джерси, перевернула представления о том, как можно играть громкий и грязный рок, распалась в 1983-м, собралась в новом составе в 1995-м и с тех пор продолжает греметь и пугать обывателей. Без этой группы мировая поп-музыка была бы другой.

26 ФЕВРАЛЯ

Backstreet Boys

Москва, “Крокус Сити Холл”

Мальчики взрослеют, но продолжают петь. Группа Backstreet Boys, в 1990-е звучавшая из каждого уважающего себя утюга и рвавшая танцплощадки по обе стороны Атлантики, решила тряхнуть стариной. Новый тур, лучшие песни и воспоминания о тех временах, когда небо было голубее, вода мокрее, а люди симпатичнее. Своди жену, что ли.

26 ФЕВРАЛЯ – 2 МАРТА

XIV Международный фестиваль “Триумф джаза”

Московский международный дом музыки, Клуб Игоря Бутмана, БКЗ “Октябрьский” (Санкт-Петербург)

Звезды мирового джаза на одном из главных джазовых фестивалей в России. Обладатель “Грэмми” американец Джонни Роджерс и его трио, Анна Мария Йопек и ее группа из Польши, Gamak американского саксофониста Рудреша Махантхаппы и, естественно, оркестр Игоря Бутмана. И многие другие.

ПОИГРАТЬ

Plants vs. Zombies: Garden Warfare

Платформы: PC, Xbox360, Xbox One

Популярная логическая забава про противостояние зомби и цветов выходит в неожиданном формате сетевого боевика. Встав на сторону растений или уродов, ты отправишься крошить друзей или случайных игроков в сети. Тебя ждет кактус-снайпер, зомби-регбист, радиоуправляемый чесночный снаряд и прочие нелепые, но занятные персонажи и вооружение. Иногда полезно повалять дурака. В продаже с 18 февраля.

Thief

Платформы: PC, Xbox360, Xbox One, PS3, PS4

В реинкарнации легендарной серии (последняя часть классического Thief вышла аж 10 лет назад) тебе вновь придется вернуться в Средневековье, чтобы прятаться в темных углах, взламывать замки, обходить ловушки и с помощью хитроумных гаджетов и врожденной ловкости расстраивать планы разномастных злодеев. В продаже с 26 февраля.

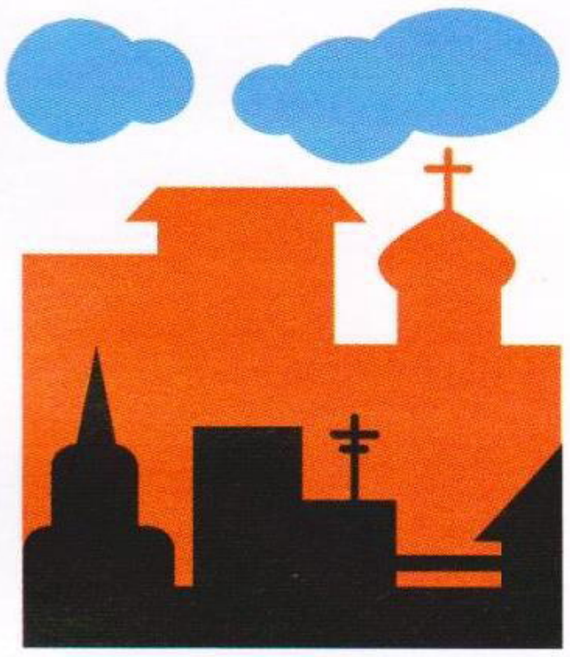
P.S. НЕ ПРОПУСТИ НОВЫЙ ФИЛЬМ ДЖОРДЖА КЛУНИ “ОХОТНИКИ ЗА СОКРОВИЩАМИ” С КУЧЕЙ ЗВЕЗД. В ПРОКАТЕ С 13.02

ФОТО: LEGION-MEDIA

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

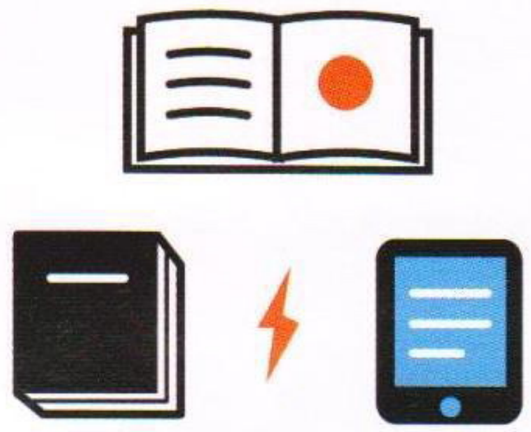


1097

ГОРОДОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ИЗ 155 608 НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ ПО ПЕРЕПИСИ 2010 ГОДА). ВСПОМИНАЕМ, КАКИЕ ИЗ ГОРОДОВ ВЫЗЫВАЮТ У НАС СТОЙКИЕ И НЕИЗГЛАДИМЫЕ АССОЦИАЦИИ, НА СТР. 66

45 000

СУВЕНИРНЫХ МАГНИТОВ В КОЛЛЕКЦИИ ЛУИЗЫ ГРИНФАРБ (НЕВАДА, США), САМОМ БОЛЬШОМ СОБРАНИИ ТАКОГО РОДА В МИРЕ. НЕ ВРЕДНЫ ЛИ МАГНИТЫ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, УЗНАЙ НА СТР. 62



0,75

ММ ШИРИНА И ВЫСОТА САМОЙ МАЛЕНЬКОЙ В МИРЕ 22-СТРАНИЧНОЙ КНИГИ, СДЕЛАННОЙ ЯПОНСКИМИ МИКРОКНИЖНИКАМИ. О ТОМ, НЕ ПОРА ЛИ ЗАМЕНИТЬ ПРИВЫЧНЫЕ БОЛЬШИЕ БУМАЖНЫЕ КНИГИ ЭЛЕКТРОННЫМИ, РАЗМЫШЛЯЕМ НА СТР. 64

АРАХИБУТИРОФОБИЯ

БОЯЗНЬ, ЧТО ПРИЛИПШАЯ К НЁБУ АРАХИСОВАЯ ПАСТА БОЛЬШЕ НИКОГДА НЕ ОТЛИПНЕТ. ПРИЛИПАЕМОСТЬ, ВКУС И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭТОГО ПРОДУКТА ТЕСТИРУЕМ НА СТР. 46

РОССИЯН НЕДОВОЛЬНЫ ВЫСОКИМИ ЦЕНАМИ НА ЛЕКАРСТВА (ВЦИОМ). В СВЯЗИ С ЭТИМ ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОС: ВСЕГДА ЛИ НУЖНО ПОКУПАТЬ НОВЫЕ ТАБЛЕТКИ, ЕСЛИ У СТАРЫХ ВЫШЕЛ СРОК ГОДНОСТИ? НА СТР. 56

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

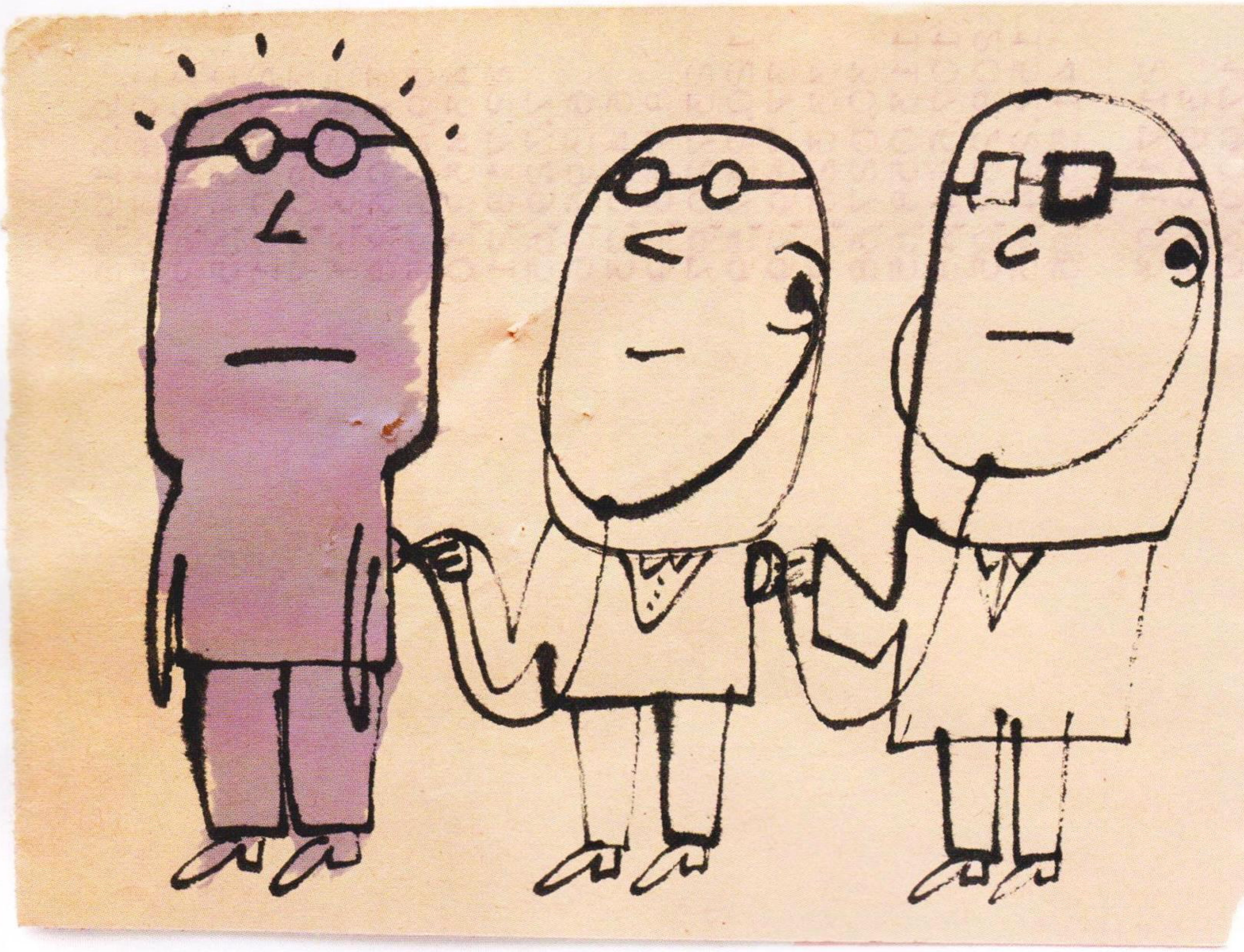
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
СЕРЖ БЛОХ

МНЕ НУЖНО ВТОРОЕ МНЕНИЕ

Есть куча хороших (и плохих) причин не доверять мнению одного врача. Это я тебе как доктор говорю.

ТЫ СИДИШЬ В КАБИНЕТЕ ВРАЧА, холодный ветерок пробирается к тебе за шиворот, а ты все пытаешься осознать только что услышанные слова: тебе предстоит сложная операция. Или: у тебя рак. Или: ты сам во всем виноват.

Ты можешь начать заикаться. Можешь с трудом подбирать слова. Но произнести тебе нужно вот что: "Можно мне получить мнение другого специалиста?"



Если бы речь шла, к примеру, о головке блока цилиндров на твоей десятилетней "хонде", ты бы спросил об этом без промедления. Но когда диагноз ставят твоему телу, ты можешь почувствовать, что эта реплика нарушает священные правила общения пациента с врачом. Когда ты оглушен и подавлен ужасающими новостями, ты вполне можешь подумать: а вдруг твои сомнения заставят его — единственного человека в мире, который может тебя спасти, — отвернуться от тебя?

Я и хотел бы сказать, что врачей никогда не раздражает просьба получить второе мнение, но не могу. Иногда раздражает. Но в большинстве случаев мы не против. Более того, иногда мы хотим получить второе мнение, даже когда наши пациенты сопротивляются этому.

ЕМУ БЫЛО 42 ГОДА, ОН БЫЛ ЗДОРОВ, НЕ КУРИЛ, любил ходить в походы. Ко мне на прием он прибыл в начале сентября вместе с женой. Когда он только открывал дверь кабинета, я уже заметил, что посетитель не в порядке: он дышал как-то учащенно. Я посмотрел его анализы: уровень насыщенности крови кислородом составлял 89%. А должен приближаться к 100%.

– Вы бежали по дороге сюда?

Он покачал головой.

– Вы кашляете?

– Немного, — его голос был хриплым, а речь прерывистой. — Но. Это не. Простуда. Я не. Болею.

Недомогание развивалось постепенно в течение лета. Сперва он заметил легкую одышку при подъеме в гору. Месяц назад он понял, что дыхание перехватывает уже на ровной дороге.

Я послушал его легкие и услышал четкий, тихий звук, как будто при каждом вдохе кто-то раздирает застежку-липучку. Я не сказал ему, о чем подумал. Я отправил его провести еще несколько анализов, включая измерения функций легких и КТ. Мы договорились о встрече в следующий вторник.

Когда пришли результаты, я отправил их пульмонологу. Я уже знал, что она скажет: скорее всего, пневмофиброз неясного происхождения. Это загадочное заболевание, при котором стенки легких утолщаются, на них образуются рубцы, через которые не проникает кислород. Пациент медленно задыхается. Лечить это мы не умеем. Ближе к концу пациенту дают морфин, чтобы снять приступы паники, типичные для задыхающегося.

Во вторник он пришел один. Я рассказал, что показали анализы. И максимально мягко объяснил, что мы можем сделать, чтобы он мог нормально функционировать так долго, насколько возможно. Он слушал молча.

"Я хочу, чтобы вы поговорили с пульмонологом", — сказал я в завершение. "А зачем?" — спросил он. Я был поражен. Абсолютно не ожидал такого вопроса. Он продолжил: "Я имею в виду, в чем смысл? Вы же поговорили с ней. Зачем нужно повторять этот ритуал? Разве это что-то изменит?" "Нет, — сказал я. — Не изменит".

Я позвонил ему на следующий день. Обычно пациенты после подобных разговоров уходят слишком ошеломленными, чтобы запомнить детали, и надо все обсудить еще раз. Я опять предложил ему поговорить с пульмонологом. Он резко бросил: "Зачем мне тратить 3 часа своей жизни на чтение старых журналов?"

Его слова были полны той извращенной отваги, которую мы часто видим в больницах, и обычно она вызывает во мне восхищение. Но на этот раз я почувствовал грусть и неудовольствие. Мне все равно было бы спокойнее, если бы он обратился за вторым мнением. И дело было не в том, что я сомневался в диагнозе. Мне не нужны были другие специалисты, чтобы лечить этого пациента. Я хотел, чтобы приговор ему произнес еще кто-нибудь, а не только я. Я не хотел быть единственным человеком, который проводил его в тяжкий путь из этого мира.

ПЕРЕДО МНОЙ СИДЕЛ 38-ЛЕТНИЙ МУЖЧИНА с мерцательной аритмией в анамнезе. Моим пациентом он стал 4 года назад после очередного приступа. А до того он со школы не видел врачей. Ему и сейчас не особо нужна помощь, поскольку его проблемы — следствие "слишком здорового" образа жизни. Он пробегает по 12–20 км в день, а большие перетренированные сердца могут иногда срываться с ритма. Пару лет назад я обнаружил у него повышенный уровень холестерина, но он непринужденно сбросил 6 кг с тела, которое трудно было представить легче хотя бы на кило, — это вполне помогло.

Но сейчас он был обеспокоен. Месяца полтора назад он обратил внимание на зуд в левой стопе (начиная с пальцев), почти переходящий в жжение. Симптом проявлялся неожиданно, но чаще всего после бега. В стрессовых ситуациях — особенно сильно. Кофе усиливал неприятные ощущения. А теперь ему показалось, что зуд перекинулся на другую ногу.

Список того, что может вызывать подобный симптом, не такой уж длинный, но в нем есть несколько действительно неприятных вещей. Впрочем, через полчаса мне стало ясно, что серьезных проблем тут нет. Я исключил болезнь Лу Герига, рассеянный склероз и целую череду хворей, названных

ЧЕТЫРЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ СВОЕМУ ВРАЧУ

Твое желание "помочь доктору" может навредить твоему диагнозу

1 "У меня ***"

"Резкая боль на вдохе" — это симптом. "Похоже, у меня туберкулез" — нет. Твой врач сам знает, как лучше интерпретировать симптомы. А ты — единственный, кто может сказать, что именно ты чувствуешь. Так что говори только то, что знаешь.

2 "Я прочел об этом в интернете"

Можно потратить уйму времени, расспрашивая врача про все дикости и ужасы, найденные в поисковике по твоим симптомам. А ведь это время твой врач должен потратить на постановку диагноза, а не на составление "Википатологии".

3 "Я видел рекламу *** лекарства"

Это всего лишь подтверждение того, что реклама работает. Но сам-то подумай: ты поставил себе диагноз по лекарству, которое тебе понравилось? Врачи обычно делают наоборот.

4 "Мне нужен анализ на *** "

Анализы, назначенные без достаточных оснований, могут дать ложноположительные результаты, что разрушит твое спокойствие. Не говоря уже о кошельке.

в честь малоизвестных французских врачей. Вроде надо радоваться, а пациент напрягся. "Так что же это?" — спросил он. "Не знаю. Все, что могу сказать: ничего серьезного с вами не происходит. Это может пройти со временем".

Он подумал немного, потом снова посмотрел на меня: "Но что же это?" Я пожал плечами: "Может быть что угодно. Небольшое повреждение или что-то вирусное..." "Вирусное???" "Мы точно не знаем, — признался я, — но ничто не указывает, что следует беспокоиться".

"А что нужно сделать, чтобы получить точный ответ?" — спросил он. Я покачал головой: "Ничто не указывает на необходимость проведения таких анализов".

"Каких?"

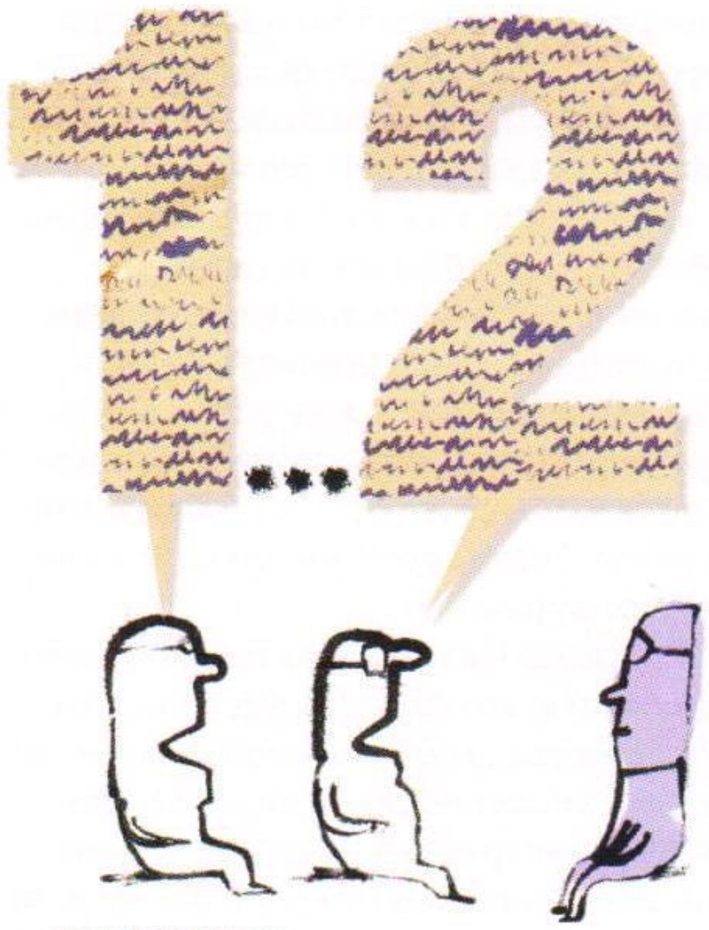
Я рассказал о нескольких. Например, острые электроды втыкают в нервные окончания и подают ток. "Но даже после этого все, что вы узнаете, — что у вас действительно зудят ноги, — пояснил я. — А причину анализы не раскроют". Он немного помолчал. "Я должен подумать", — сказал он наконец.

Я позвонил ему через пару недель. Ноги все еще зудели, но хуже не стало. Он сказал, что думает провести некоторые анализы, но не уточнил, какие именно. Было очевидно, что он не хочет больше обсуждать это со мной. Я предложил увидеться через месяц на очередном приеме.

Он пришел через год. Немного смущаясь, пациент рассказал мне, что после прошлого приема решил обратиться к невропатологу в соседнем медицинском центре. Тот назначил анализы, это было мучительно, но ничего определенного исследование не показало. Мой пациент стал чуть меньше волноваться, зуд не перешел ни в гангрену, ни в рак, но и не исчез полностью. В заключении из соседнего центра было написано "периферийная невропатия неясного происхождения".

Когда анализы показали то, что уже и так было известно, ему пришлось жить дальше с непонятным зудом. Я все равно считаю, что вместо экспериментов с иголками ему лучше было бы сразу смириться с неизвестностью. Но некоторые люди просто не могут вынести этого и хотят "сделать все возможное". Для такого состояния лекарство еще не придумали.

ЭТО БЫЛ ПОЛНОВАТЫЙ МУЖЧИНА ЛЕТ 40. Он сидел на краю кушетки в позе, которую я видел неоднократно: плечи сгорблены, выпрямленные руки судорожно упираются в бедра. Он выглядел так, как будто собирается вскочить и убежать. Он был новым пациентом в нашем центре, и его карта была тонкой, всего с одной записью сестры: "хочет второе мнение". Никаких записей от других врачей не было, а значит его, скорее всего, не направили, он пришел сам.



ВМЕСТО ЭКСПЕРИМЕНТОВ С ИГОЛКАМИ ЕМУ ЛУЧШЕ БЫЛО БЫ СРАЗУ СМИРИТЬСЯ С НЕИЗВЕСТНОСТЬЮ

Оказалось, что он хочет узнать мое мнение об усталости, которую теперь испытывает постоянно. Список того, что отнимает у человека силы, очень длинный, в нем есть почти все болезни homo sapiens: от мононуклеоза до первичного билиарного цирроза. Но я сразу отмел билиарный цирроз (он не был желтым), мононуклеоз (ни температуры, ни характерно опухшего лица) и все остальное, что явно угрожает жизни.

По его словам, все началось с бессонницы. В последние полгода он просыпался в 3 часа утра уставшим, с тяжелой головой, но не мог заснуть опять. Он испробовал различные методы, но ничто не помогало. Он также потерял аппетит. Теперь он не мог заниматься тем, что так любил раньше: он прекратил бегать, свел совместные выходы в свет с женой к минимуму. Все выходные проводил перед телевизором. Но даже спортивные трансляции не приносили удовольствия. Его клубы не побеждали.

Сообщив мне все это, он расслабился. Мы посидели немного в мертвенном свете флуоресцентных ламп. Я спросил: "Как ваш врач считает, в чем проблема?" "В том, что у меня депрессия", — сказал он наконец. Потом добавил: "Но у меня не может быть депрессии".

"Почему вы так считаете?" — спросил я.

Он сделал такой длинный и глубокий вздох, какого я не слышал уже давно. Потом еще один. А потом полчаса рассказывал мне, каково было расти в семье, где один из родителей частенько попадал в психушку, возвращался в полубессознательном состоянии от электрошоковой терапии и в конце концов совершил неряшливое самоубийство посреди ночи. Моему пациенту было 11, когда это случилось. Это были достаточные причины, чтобы впасть в депрессию. И столь же достаточные, чтобы иметь такую реакцию на очевидный диагноз.

Я слушал. "Так что вы думаете?" — спросил он наконец. Его лицо к этому моменту сияло, как его лысый череп. "Вы думаете, у меня депрессия?" "Возможно, — ответил я медленно. — Но единственный, кто точно знает ответ, это вы".

Он начал что-то спрашивать, остановился и глубоко вздохнул. Его уши окончательно ушли в плечи, и он произнес еле слышно: "Я думаю, у меня депрессия".

Наверное, это самая распространенная причина, почему люди не обращаются за вторым мнением: первый доктор сказал им нечто, что они просто не хотят слышать. Есть несколько очень распространенных очень важных диагнозов такого типа. "У вас депрессия" — один из них. "Вы слишком много жрете" и "вы слишком много пьете" — еще два. Глубоко внутри люди знают правду. В этих случаях единственное второе мнение, которое нужно услышать, — это свое собственное. ■

ТЕКСТ:
ДЖОН ЭКСВОРТИ

ВСТРЕЧАЮТ ПО ФИГУРЕ

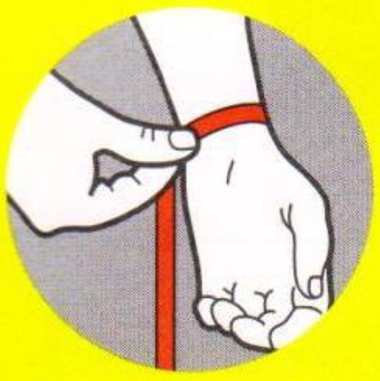
Ученые знают, каким должно быть мужское тело, перед которым не устоит ни одна женщина. Теперь твоя очередь узнать, как его создать.

КАК И У ДРУГИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ искусства, у твоей идеальной физической формы должна быть теоретическая база. Например, та, которой пользовался Леонардо да Винчи, а также бесчисленные художники, математики и инженеры, творившие до и после него. Если ты еще не догадался, то мы говорим о золотом сечении (которое правильнее все же называть золотой пропорцией): делении некой величины на две части в соотношении 62/38. "Доказано, например, что прямоугольник, у которого одна сторона больше другой в 1,6 раза, воспринимается мозгом человека с наименьшими усилиями", — объясняет Эдриан Бежан, профессор технического проектирования Университета Дьюка (США). Когда человек видит объект с такими пропорциями, неважно, идет речь о здании, картине или живом теле, то увиденное ему сразу нравится.

Этот принцип положен в основу таких шедевров, как "Джоконда" и Парфенон, и теперь, благодаря нам, ты сможешь использовать его, ваяя тело, достойное резца античного скульптора. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Archives of Sexual Behavior, женщины испытывают самое сильное сексуальное влечение к мужчинам, у которых плечи в 1,6 раз шире талии. Воспользуйся приведенным ниже руководством, чтобы определить пропорции своего тела. Если ты пока далек от идеала, переверни страницу и начинай работать над проблемными размерами по нашей программе.

ПОРЦИЯ ПРОПОРЦИЙ

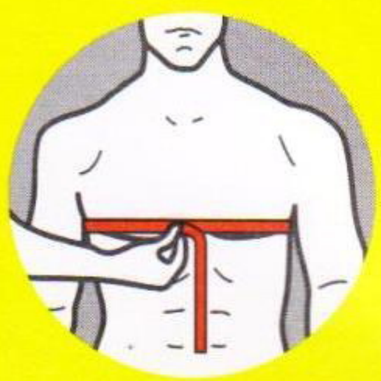
Прежде чем тягать железо, оторви от стола калькулятор. Замерь все 4 показателя, а затем воспользуйся нашим алгоритмом, чтобы определить пропорции твоего тела и найти проблемные, на женский взгляд, размеры.



Запястье
Измерь обхват у основания кисти.

Плечи
Тебя интересует обхват плеч в самом широком месте.

Талия
Измеряй на уровне пупка.



Грудь
Глубоко вдохни и замерь грудную клетку чуть выше сосков.

1 Если сантиметр, обернутый вокруг твоего запястья, фиксирует окружность меньше 17 см, идеальный обхват талии вычисляется по формуле: рост*0,4. Если же запястье толще, умножай рост на 0,45.

2 Теперь используем твой идеальный обхват талии для вычисления обхвата плеч идеальной ширины: с этой целью полученное в первом пункте число умножаем на 1,6.

3 Чтобы на твое тело было приятно смотреть не только в анфас, но и в профиль, обхват груди должен быть в 6,5 раз больше обхвата запястья.

ФОТО: SANDRO HYAMS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

ШИРЕ ВДРУГ

Составь для себя расписание занятий в зале с учетом того, что в твоем теле нужно исправить, чтобы оно обрело идеальные пропорции. Если проблемная зона не одна, объединяй две тренировки. К примеру, если у тебя далеки от идеала плечи и талия одновременно, каждый раз делай упражнения "Тренировки 1" и "Тренировки 3". В зал ходи 3 раза в неделю.

Тренировка 1

ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ

Делай в каждом упражнении 3 подхода по 3 повтора. Каждую следующую тренировку добавляй в каждом подходе по одному повтору. Когда сможешь сделать 6 повторов за подход, увеличь рабочий вес на 5% и вернись к 3 повторам, чтобы повторить все сначала. Отдых между подходами — до полного восстановления.

1. НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ

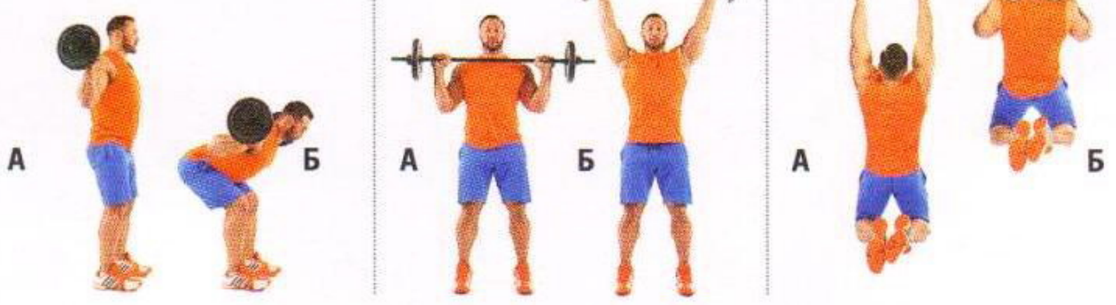
Поставь ноги на ширину плеч, штангу положи на трапеции (А). Не округляя поясницы, отводи таз назад и, чуть сгибая ноги в коленях, наклонись вперед (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

2. ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Штангу подними к плечам, взявшись за нее хватом чуть шире плеч (А). Не откидываясь назад, выжми штангу над головой (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

3. ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч. Прогнись в грудном отделе (А). Сводя лопатки, подтянись как можно выше (Б). Коснись перекладины верхом груди. Вернись в исходное положение и повтори.



Тренировка 2

МОЩНАЯ ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Твоя грудная клетка станет шире благодаря нагрузке на дыхательную систему. Сделай 3 подхода по 20 повторов в каждом упражнении. В упражнении 2 делай по 20 повторов на каждую руку. Отдых между подходами первого упражнения — до полного восстановления. Между подходами упражнений 2 и 3 отдыхай по 45–60 секунд.

1. СТАНОВАЯ ТЯГА

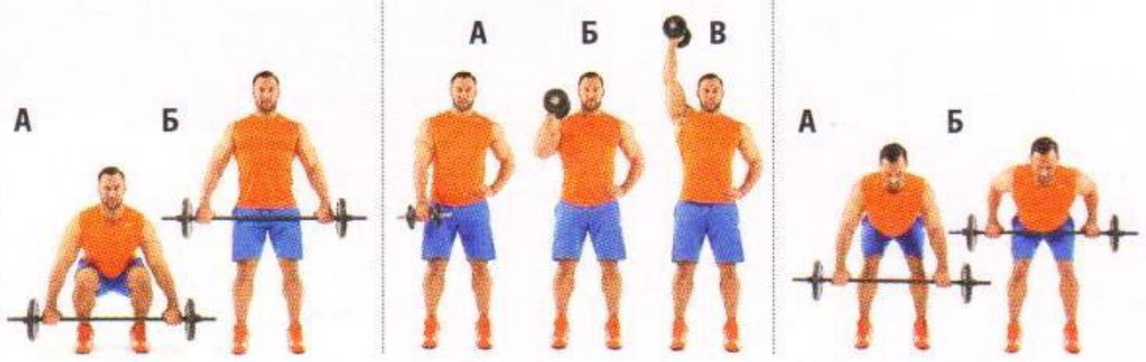
Подойди к штанге вплотную, ступни поставь на ширину таза и с прямой спиной присядь. Возьмись за гриф хватом сверху, чуть шире плеч (А). Синхронным усилием ног и спины оторви штангу от пола и выпрямись (Б). Аккуратно верни штангу на пол и повтори.

2. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Встань прямо, ступни на ширине плеч, гантель в правой руке перед собой (А). Используя дельтовидные мышцы, вытяни гантель к плечу (Б). Сразу же пожми гантель вверх (В). Сделав нужное количество повторов, смени руку и продолжи.

3. ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Возьми штангу хватом сверху, чуть согни ноги в коленях и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гриф оказался чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Тренировка 3

УЗКАЯ ТАЛИЯ

Эта метаболическая тренировка поможет сжечь все лишнее, наросшее у тебя в районе живота. Выполняй все упражнения парами в соотношении 2:1. Это означает, что сначала ты делаешь первое упражнение в течение 20 секунд, затем второе упражнение в течение 10 секунд, затем опять первое — и так по кругу 4 минуты без остановок. После чего отдыхаешь 1 минуту и переходишь к следующей паре. Все 6 упражнений надо будет повторить трижды — только так ты приблизишь свое тело к совершенству.

1. СВИНГ С МЕДБОЛОМ

Поставь ноги на ширину плеч, в прямые руки возьми медбол. Выпрями спину и чуть согни ноги в коленях. Наклонись вперед, заведя прямые руки под себя и назад (А). Выпрями корпус и подай вперед таз так, чтобы руки с мячом по инерции взлетели над головой (Б).

2. ПОДЪЕМ ГАНТЕЛИ НА ГРУДЬ И ЖИМ

Выполняй ту же последовательность действий, что и во втором упражнении "Тренировки 2", но гантель возьми полегче и двигайся быстрее. Руки чередуй так: первые 10 сек. работай правой рукой, следующие 10 сек. держи гантель в левой руке и т.д.

3. ВЫПРЫГИВАНИЯ ИЗ СЕДА

Поставь ноги на ширину плеч и опустись в присед, руки держи перед собой (А). Мощно оттолкнись от пола и выпрыгни как можно выше (Б). Мягко приземлись и сразу же повтори.

4. ОТЖИМАНИЯ УГОЛКОМ

Встань в обычный упор лежа. Теперь подними таз вверх и приблизь ладони к ступням, в итоге твои прямые руки и корпус должны быть выведены в одну линию (А). Сохраняя "уголок", согни руки в локтях и опусти нос как можно ближе к полу (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

5. СВИНГ С ГАНТЕЛЬЮ

Возьми гантель обеими руками за гриф. Поставь ноги на ширину плеч, прогни спину. Наклонись вперед и, ударившись прямыми руками о бедра (А), подай таз вперед и разогни корпус. Гантель должны взлететь на уровень плеч (Б). Из этой точки вернись в положение А и продолжи упражнение.

6. КУЗНЕЧИК

Сядь на корточки и перенеси вес тела вперед, оперевшись руками об пол (А). Теперь выведи правую ногу влево, не касаясь ею пола (Б). Вернись в исходное положение и повтори движение в другую сторону левой ногой.

ТЕКСТ:
ГИЛ ШВАРЦ

ГДЕ ТВОИ СЛЕПЫЕ ЗОНЫ?

Они есть у всех. Но только победители умеют обращать их в достоинства.

НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД У МЕНЯ БЫЛ начальник — Боб. Он был действительно хорошим человеком. Грубоватым, но добрым. Он обладал многими качествами лидера, но лучше всего ему удавалось фокусироваться на задаче. Он был просто мастер в этом деле.

Есть другое название тому, как Боб умел фокусироваться: "туннельное зрение". Через несколько лет после вступления в должность и за несколько лет до своего краха Боб решил, что нам нужно произвести слияние с компанией — большей, чем наша. С этой поры он только об этом и мог думать. Утром я приходил на работу, а он сидел за своим столом и смотрел за окно. "Мы должны сделать это", — говорил он наконец, прерывая молчание. На совещаниях, за выпивкой, за обедом — одно и то же.

Разумеется, благодаря его сфокусированности, его энергии, его напористости, мы сделали это. Но все это время он практически ничему больше в компании не уделял внимания. Так что, когда сделка наконец состоялась, его голова полетела первой. Его самое ценное качество, которое привело стратегию к успеху, создало слепую зону, которая привела его к краху.

Слепые зоны есть у всех. Опасности и возможности, которые мы не можем распознать, потому что не имеем либо опыта, либо каких-то специальных струн в душе. Неважно — эти зоны могут быть не только помехами, но и гигантскими источниками силы. И мы должны научиться понимать их и культивировать.

Вспомни биографии великих предпринимателей и миллиардеров, которые ты читал взахлеб. Многие из этих людей — чудаки разного рода. Один не понимает, что чувствуют другие люди. Другой не может признать поражения ни по какому поводу. Все они, искалеченные тем или иным дефектом психики, тем не менее научились использовать темную силу своей слепой зоны, чтобы пробиться на вершину. Давай посмотрим на некоторые примеры. Может быть, ты узнаешь свой случай.

СЛЕПАЯ ЗОНА №1

Не вижу леса за деревьями

Такой всегда упирается носом прямо в поставленную задачу. Сводит всех с ума своей педантичностью. И пока он тратит дни на то, чтобы решить, где будет стоять стол на предстоящем собрании менеджмента, он напрочь забывает о цели совещания, пока она не встанет перед ним со всей неотвратимостью. На вопрос, что ему следует сделать в ближайшие 36 часа, у него всегда готов ответ. А когда кто-то спрашивает, в чем заключается задача компании к 2019 году, у него нет ни одной идеи.

- **Позитивный аспект** В то же время дефицит долгосрочного мышления компенсируется способностью планировать мероприятия с великой тщательностью, исполнять поставленную другими повестку дня в точности, до некоторой степени предвидеть возможные последствия организационной неразберихи. Это идеальный ивент-менеджер или даже заместитель директора.

СЛЕПАЯ ЗОНА №2

Никогда не признаю поражений

Отличительной чертой магнатов нашего времени является их безумная неспособность даже представить себя потерпевшими поражение хоть в чем-то. Они бьются и бьются, пока проблема не решена. По большей части они побеждают просто потому, что их оппоненты говорят: "А, ну и черт с этим", — и двигаются дальше.

Это уже случалось в прошлом, когда Рим просто отказался признавать себя городом, побежденным Карфагеном. Дело заняло больше ста лет, Рим громили снова и снова, но римляне просто не позволяли себе признать поражение. И как часто ты слышишь о Карфагене сегодня? В этом случае слепота на самом деле дарует огромную силу.

- **Позитивный аспект** Он действительно непобедим. Есть одна очень хорошая печатная реклама, правда, не помню чего именно. В ней рассказана история мужчины, который потерпел неудачу во всех своих начинаниях, но не прекратил попытки, потому что... ну, в этом и было его призвание. Он пытался. И в конце концов, после несметного числа неприятностей и трудностей, он преуспел. Этот мужчина стал 16-м президентом США. Его звали Авраам Линкольн. Да, в результате все сложилось не очень (его застрелили). Но энергичность и настойчивость были позитивными аспектами его личной слепой зоны. Если ты достаточно безумен, то тоже можешь попробовать.

СЛЕПАЯ ЗОНА №3

Не вижу альтернатив

Менеджеры часто страдают от того, что психологи называют "ригидность характера". Это значит, что они знают, как делать определенные вещи определенным образом, и любые другие способы они не принимают или вообще не представляют себе. Так что они просто повторяют одни и те же поведенческие паттерны.

Они похожи на парня, который раз за разом назначает свидание очередной серийной "динаме" и впадает в шок, когда его обламывают в седьмой раз подряд. В деловом плане это человек, который всегда оставляет все на последний момент, проваливает и потом делает все точно так же, хотя всем говорит: "Напомните мне никогда так не делать".

- **Позитивный аспект** Негибкий человек однажды становится очень хорош в том, что он повторял изо дня в день. Если прибавить к этой маниакальной потребности в повторении процесса нацеленность и энергичность, получаем снаряд, который прошибает любые стены.

Билл Гейтс привел Microsoft к нынешнему положению путем копирования или покупки всех великих идей, появлявшихся в компьютерном мире, включая DOS (куплена) и Windows (это, гм, оммаж Apple). Это его метода. Он видит нечто, что будет работать в рамках его бизнес-модели. Он покупает это. Вот и все. Microsoft.

СЛЕПАЯ ЗОНА №4

Не замечаю подлости и неверности окружающих

В этом мире встречаются удивительные взрослые. Ты можешь не знать таких, но они есть. Они о любом думают только самое лучшее и полностью полагаются на его мнение. Они верят, что мир полон хороших людей, которые вынашивают добрые планы, и из-за этого отсутствия проницательности они частенько страдают.

Я знал когда-то парня, который работал на председателя совета директоров компании. Тот всегда говорил ему: "Ты мой парень, Том". Пришло время реорганизации в компании, и председатель сказал Тому: "Ты мой парень, Том". А вечером в баре я сказал: "Тебя вышвырнут скоро, Том". Он выпалил в ответ: "Этому не бывать, председатель говорит, что я его парень". Через два месяца Тома уволили. Если спросить его сегодня, он все равно скажет: "Председатель — великий человек. Он не хотел меня увольнять. Это все Марк". На что я всегда отвечаю: "Ну конечно, Том".

- **Позитивный аспект** Все любили Тома. Когда он ушел, его подчиненные горевали. Они до сих пор встречаются, играют с ним в гольф. Он был хорошим парнем и отличным начальником. И, конечно, поэтому он тут же нашел себе другую работу — и она была лучше прежней.

СЛЕПАЯ ЗОНА №5

Не вижу свои недостатки

Такой тип тебе должен быть известен (если тебе повезло, ты, может, и сам такой). Он никогда не ошибается. Он хорошо видит недостатки других, но сам безгрешен. Он идеален. Эксперт во всем. Когда люди злятся на него или разочарованы в нем, это их проблема.

- **Позитивный аспект** Он до смешного самоуверен. Он обладает невероятной силой от природы: он 100% уверен — в себе, своей работе и своей непогрешимости. Я знаю очень много людей, которые даже не задумываются о том, что это слепая зона, — они наслаждаются ею. И на самом деле это меня пугает. Кто захочет встать им поперек дороги? Они сильны. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕКСТ:
МЭТТЬЮ КЕЙДИ

НЕ ТЕ ЖЕ ЯЙЦА

Не все тебе жевать на завтрак кашу да яичницу — вот рецепт фриттаты, запеченного итальянского омлета с начинкой. Полчаса в духовке, и целая сковорода протеина готова. Налетай!

ЭТОТ ПРОДУКТ — ОДИН ИЗ САМЫХ доступных и богатых легкими белками — тебе хорошо знаком. Да, это яйцо. Причем полноценное яйцо. Если ты не культурист соревновательного уровня — не обращай внимания на советы фитнес-тренера есть этот продукт без желтка (мол, в нем много жира, калорий...). Вот тебе история. В 2012 году ученые Университета Коннектикута набрали волонтеров и усадили их на богатую белком диету с ограниченным содержанием углеводов. Половина подопытных ежедневно съедала три яйца целиком, а половина — без желтка. Три месяца спустя ученые отметили у всех без исключения волонтеров снижение уровня триглицеридов и липопротеинов низкой плотности ("плохого" холестерина) в крови.

Хороший результат — чем меньше этих соединений бежит с кровью по твоим венам, тем меньше риск развития болезней серд-

ФОТО: SAM KAPLAN

ца. Однако у "желтковой" группы также вырос уровень липопротеинов высокой плотности ("хорошего" холестерина), благотворно действующих на состояние кровеносной системы человека.

Нужны еще аргументы в пользу желтка? В нем полно витаминов D и B_{12}, селена и холина, повышающих твою выносливость и ускоряющих метаболизм. Так что послушайся совета диетолога и постоянного эксперта американского МН Алана Арагона: "Не откладывай все яйца на воскресный завтрак. Съедай от одного до трех яиц ежедневно — и ты получишь кучу пользы". Давай теперь посмотрим, как их можно приготовить новым способом. ■

КАК ПРИГОТОВИТЬ ФРИТТАТУ (на четыре порции)

Необязательно (и вообще затруднительно) съедать в одиночку всю фриттату целиком: раздели ее и разогревай по мере надобности, например, на следующий день — ни во вкусе, ни в пользе она ничего не потеряет. Еще один большой плюс итальянского омлета — ты можешь кинуть в него практически любой продукт, который ненароком завалялся у тебя в холодильнике. Ну или вдохновись одним из наших рецептов. Поехали:

1. Разогрей духовку до 190 градусов. Тебе понадобится глубокая большая сковородка без ручки или с жаропрочной ручкой (а может, у тебя есть круглая форма для запекания?).
2. В глубокую миску разбей восемь яиц и, аккуратно помешивая, влей туда же треть стакана нежирного (1–1,5%) молока. Затем забрасывай сюда же ингредиенты для начинки, а также по половине чайной ложки соли и перца. Еще раз перемешай.
3. Вылей всю смесь в сковороду и прячь в духовку на 25 минут. Не накидывайся сразу — как достанешь, дай фриттате 10 минут дойти.

НАЧИНКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

200 г шпината, подойдет тот, что продается замороженным (только разморозь)
120 г козьего сыра, покроши
2 ст. л. кедровых орехов

НАЧИНКА ПО-МЕКСИКАНСКИ

100 г зеленого перца чили, поруби
100 полутвердого коровьего сыра, покроши
1 большая горсть нарезанного зеленого лука

НАЧИНКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

100 г вяленого окорока или ветчины, наруби
100 г натертого пармезана (или другого твердого сыра)
100 г помидоров черри, нарежь половинками
1 большая горсть нарезанного свежего базилика

Организм

ТЕКСТ:
ПЕЙДЖ ГРИНФИЛД

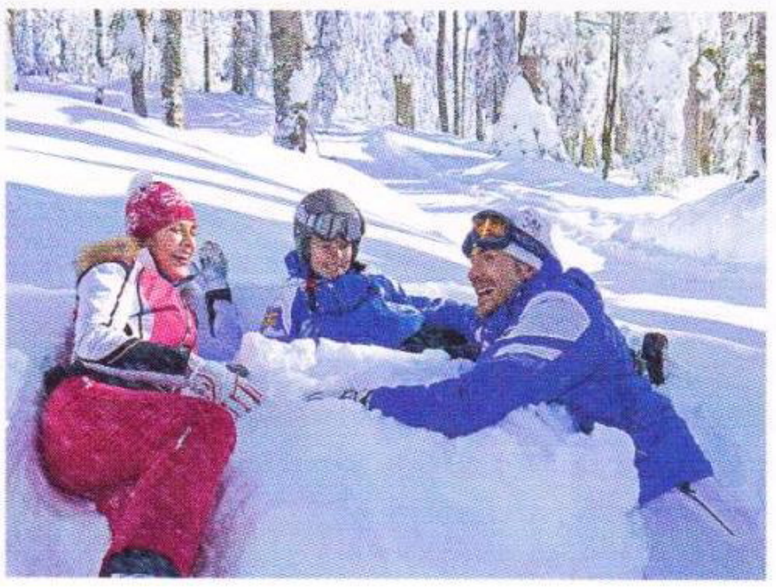
ОЛИМПИЙСКИЙ ГРИПП

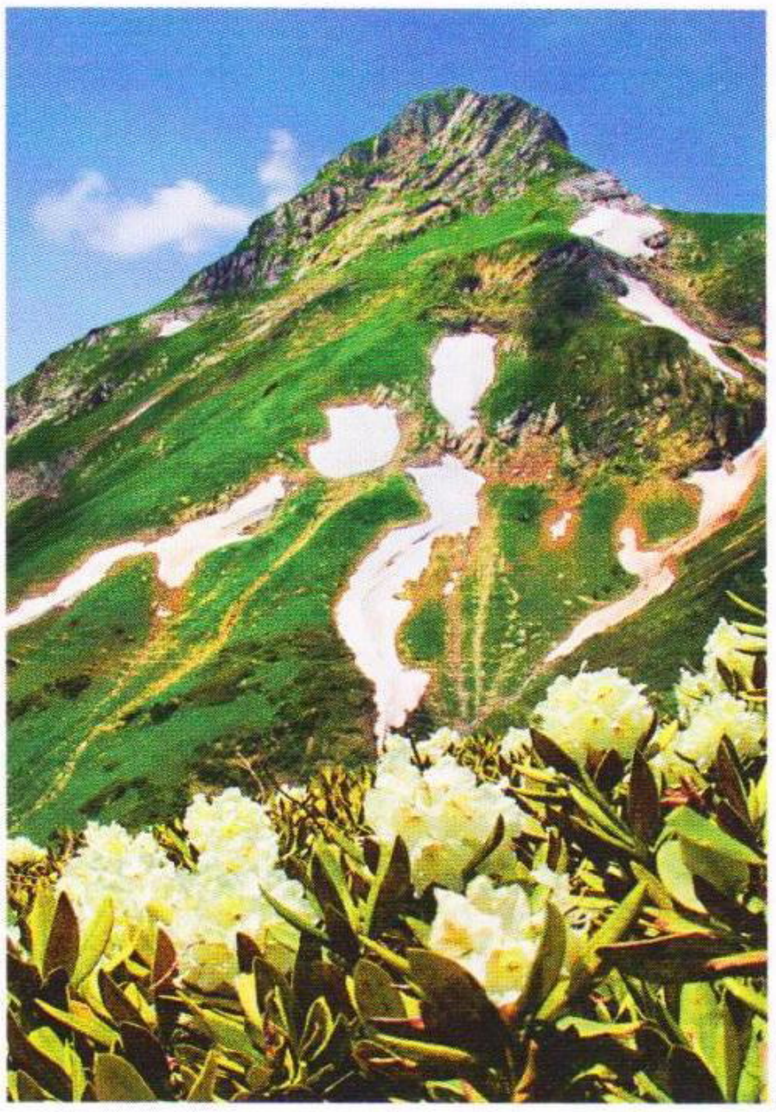
В Сочи во время Игр будут созданы идеальные условия для начала масштабной эпидемии гриппа. Но тебе она будет нипочем благодаря новым способам борьбы с заразой.

Игры в Нагано (1998 год) совпали по времени с одной из самых масштабных эпидемий гриппа в Японии за несколько десятилетий. Той зимой такой диагноз был поставлен 900 тыс. человек, из которых 20 погибло. Спустя 4 года на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити инфекция опять решила воспользоваться возможностью как следует распространиться (огромное число людей приехало из разных мест, близко пообщалось и разъехалось обратно — это мечта для вируса). Подавляющее большинство случаев госпитализации в Олимпийской деревне было вызвано именно гриппом. Однако в тот раз специалистам удалось обуздать зарождающуюся эпидемию.

Теперь Олимпиада — у нас в Сочи. Это повод не только запастись флагом и дуделкой, но и продумать, как предохраниться от болезни. Учти, грипп — это не просто почихать, каждая встреча с ним дорого обходится твоему организму. В ответ на вторжение вируса твоя иммунная система запускает мощный воспалительный процесс. “За две недели, которые ты обычно гриппуешь, это воспаление успевает нанести такой ущерб организму, что у тебя возрастает риск сердечных болезней, а также рака и диабета”, — объясняет Дэвид Эгас, профессор медицины в Университете Южной Калифорнии. Что ж, мы нашли 8 новых средств подготовиться к отражению эпидемии, а также быстрее справиться с болезнью, если ты ее все же подцепишь. Кстати, Роспотребнадзор обещает в этом году вспышку эпидемии именно на февраль-март.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN





Реклама

ЛУЧШЕ ГОР – ТОЛЬКО ГОРЫ!

Роскошный всесезонный курорт для всей семьи расположен в уникальном природном заповеднике – Сочинском национальном парке. Кавказ хорош в любое время года – здесь теплое лето, мягкая зима и невероятно красивые весна и осень.

Флагманский отель центра – пятизвездочный «Гранд Отель Поляна». Его просторные, уютные и элегантные номера рассчитаны на самые разные вкусы: интерьеры варьируются от классически сдержанных до насыщенно-ярких. То же самое можно сказать о виллах – роскошных островках уединения и спокойствия. Конечно, здесь есть кафе и рестораны на любой вкус и детский клуб, в котором детям не дадут скучать, пока их родители отдыхают и общаются.

Изюминка отеля – один из крупнейших в России оздоровительных центров Chandelle Blanche Medi SPA & Beauty Lounge. Он располагается на 3 000 квадратных метров и может предложить практически любые спа-процедуры: всевозможные виды массажа и обертываний, омолаживающую стоун- и талассотерапию.

В десяти минутах езды от горнолыжных подъемников, в самом центре Красной Поляны, расположен популярный «Пик Отель». В уютной атмосфере традиционного альпийского шале рождается удивительное сочетание камерности, комфорта и гостеприимства. Именно здесь находится итальянский ресторан La Grotta Osteria, известный своим изысканным аутентичным меню, в котором вы найдете пиццу из дровяной печи, пасту ручной работы и соусы по старинным рецептам.

Невдалеке от верхней станции канатных дорог прямо посреди трасс совсем скоро откроется новый «Поляна 1389 отель и спа». Он построен в стиле уютной альпийской деревни, все с тем же высочайшим уровнем роскоши и комфорта в виллах и апартаментах, в оформлении которых использованы только натуральные материалы.

Горно-туристический центр ОАО «Газпром» предлагает все необходимое для зимнего отдыха мирового уровня. Тут есть освещенные трассы и скоростные гондольные подъемники, прокат спортивного снаряжения и бутики модной спортивной одежды, горнолыжная школа и спасательная служба, кафе, ресторан и детский клуб.

После окончания зимней Олимпиады-2014 отели Горно-туристического центра ОАО «Газпром» будут рады принять вновь как своих постоянных гостей, так и тех, кто решит посетить эти заповедные места Кавказа впервые.

+7 (862) 259 55 95
www.grandhotelpolyana.ru
www.гтцгазпром.рф

1. ПОЛЮБИ КАРДИО

- **Зачем:** для профилактики
- **База** Тренировки защищают тебя от жировых отложений зимой, а также укрепляют иммунную систему. Исследование Аппалачского университета (США) показало: люди, которые тренируются 5 дней в неделю или больше, осенью и зимой в среднем берут на 43% меньше больничных дней по причине ОРВИ, чем те, кто не занимается спортом. "Каждая тренировка повышает в крови содержание веществ, ответственных за иммунитет", — говорит Дэвид Ниман, руководивший этой научной работой.
- **Новое знание** По данным того же исследования, для защиты от гриппа и других ОРВИ полезнее всего кардио или круговые тренировки на выносливость — потому что в интервальных и силовых тренировках много пауз отдыха, которые не дают твоему иммунитету набрать полную силу.
- **Рекомендация МН** Уделяй кардио или круговым тренировкам по 30 минут в день, 5 дней в неделю.

2. МОЙ РУКИ

- **Зачем:** для профилактики
- **База** Делай это так же, как хирурги: мой мылом и теплой водой 20 сек., затем в течение еще 20 сек. вытирай бумажным полотенцем или чистым полотенцем для рук.
- **Новое знание** Спасибо ученым — наконец установлено, как часто надо мыть руки. В журнале Preventive Medicine опубликовано исследование: люди, мывшие руки минимум 5 раз в день, на 35% меньше рисковали подцепить грипп по сравнению с теми, кто мыл руки реже.
- **Рекомендация МН** Ни в коем случае не пользуйся в общественных туалетах сушилками для рук, которые обдувают конечности горячим воздухом. После большинства из них столько микроорганизмов оседает на руках, что их надо мыть снова. И не заморачивайся с антибактериальным мылом. Обычное ничуть не хуже.

3. ЗАВЕДИ ЕЖЕДНЕВНИК

- **Зачем:** для профилактики
- **База** Стресс способствует выработке гормона кортизола, который снижает иммунитет. Поэтому грипп на нервах подхватить легче.
- **Новое знание** Брюс Барретт, профессор медицины из Университета Висконсина, добавляет: кортизол также усиливает все воспалительные процессы в организме. Поэтому, если ты в стрессе, все симптомы всех респираторных инфекций будут выражены ярче, а сама болезнь будет протекать тяжелее.
- **Рекомендация МН** Этой зимой приучи себя каждое утро (или загодя, предыдущим вечером) составлять список дел на день. Давно доказано: это первый способ снизить текущий уровень стресса. Особенно, если в конце дня большинство позиций оказываются зачеркнуты.

4. ВЫСПИСЬ ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ

- **Зачем:** для профилактики
- **База** Если ты регулярно недосыпаешь, твоя иммунная система становится слабее.
- **Новое знание** Особенно важно нормально выспаться до и сразу после того, как тебе сделали прививку от гриппа. Сон поддерживает в твоей крови нужный уровень Т-лимфоцитов и В-лимфоцитов — а именно они запускают иммунный ответ на вакцину. "Если ты выспишься, твоя прививка от гриппа будет действовать эффективнее", — утверждает Эйрик Пратер из Калифорнийского университета.
- **Рекомендация МН** Следи, чтобы относительная влажность воздуха в твоем жилище была не ниже 60%, — например, поставь в спальне увлажнитель воздуха. Так сон будет качественнее, а кроме того, во влажном воздухе вирус гриппа живет меньше, чем в сухом.

5. ГЛОТАЙ ЧЕСНОК

- **Зачем:** и чтобы не заболеть, и чтобы быстрее выздороветь
- **База** Антимикробные свойства чеснока известны с древности. Им лечили друг друга еще древние египтяне. Чеснок оказывают стимулирующее действие на NK-клетки и Т-лимфоциты иммунной системы, заставляя их быстрее и агрессивнее реагировать на атаки вирусов.
- **Новое знание** Участники эксперимента, проведенного в Университете Флориды, 3 месяца каждый день ели чеснок. Их общая подверженность гриппу (процент заболевших, тяжесть заболевания) оказалась на 21% меньше, чем в среднем по популяции.
- **Рекомендация МН** Отказываешь себе в чесноке из-за его запаха? Пей капсулы с экстрактом чеснока. Такие БАДы продают в России повсеместно.

КАК УЗНАТЬ, ЧТО У ТЕБЯ ТОЧНО ГРИПП?

Симптомы гриппа и других — менее опасных — ОРВИ очень похожи. Но все же есть несколько признаков, по которым ты с большой вероятностью можешь заподозрить грипп и сразу же вызвать врача.

ТЕМПЕРАТУРА

Если твое тело разогрелось до 39 градусов Цельсия или выше, вероятнее всего, у тебя грипп. При простуде такая температура бывает редко.

СОПЛИ

Грипп поначалу не затрагивает слизистую носоглотки. Поэтому если температура есть, а из носа не течет, значит, у тебя он.

ЛОМОТА

При простуде тело ломит редко, при гриппе — практически всегда.

6. ПРОМЫВАЙ НОС

● **Зачем:** чтобы быстрее выздороветь

● **База** Сопли — не первый симптом гриппа, но наиболее распространенное осложнение. Недавнее исследование, проведенное в Китае, показало, что больные гриппом пациенты, промывавшие нос солевым раствором 3 раза в день в течение 8 дней, выздоравливали примерно на 2 дня быстрее. Почему? Элементарно: чем меньше вирусов и веществ, способствующих воспалению, остается в пазухах, тем проще организму *починить систему в целом.*

● **Новое знание** Ученые, работающие в Университете Мичигана, установили, что промывание носа самостоятельно приготовленным солевым раствором эффективнее, чем использование аптечных спреев с соленой водой. Хотя бы потому, что после применения спрея ты вряд ли протираешь распрыскиватель со спиртом — зараза скапливается и на нем.

● **Рекомендация МН** Обдай стакан кипятком, налей теплой кипяченой воды, раствори по четверти чайной ложки поваренной соли и пищевой соды. Вливай раствор в нос шприцем (без иглы!) или просто втягивай воду носом.

7. ДОБУДЬ МЕД

● ***Зачем:*** *чтобы легче перенести* болезнь

● **База** Лучший сироп от кашля готовят не на фабрике, а в улье. Мед обладает антимикробным действием, а также способен успокаивать раздраженную слизистую горла.

● **Новое знание** Профессор Йен Пол из Университета Пенсильвании доказал: при мучительном и непрекращающемся кашле мед помогает лучше любых разрекламированных аптечных сиропов. Йен Пол предполагает, что вещества, содержащиеся в меде, помимо прочего, успокаивающе действуют на участки мозга, контролирующие кашель.

● **Рекомендация МН** Если подцепил грипп, съедай по 2 чайных ложки меда через каждые 4-5 часов в течение *дня и за полчаса до сна.*

8. СОСИ ПАСТИЛКИ С ЦИНКОМ

● **Зачем:** чтобы быстрее выздороветь

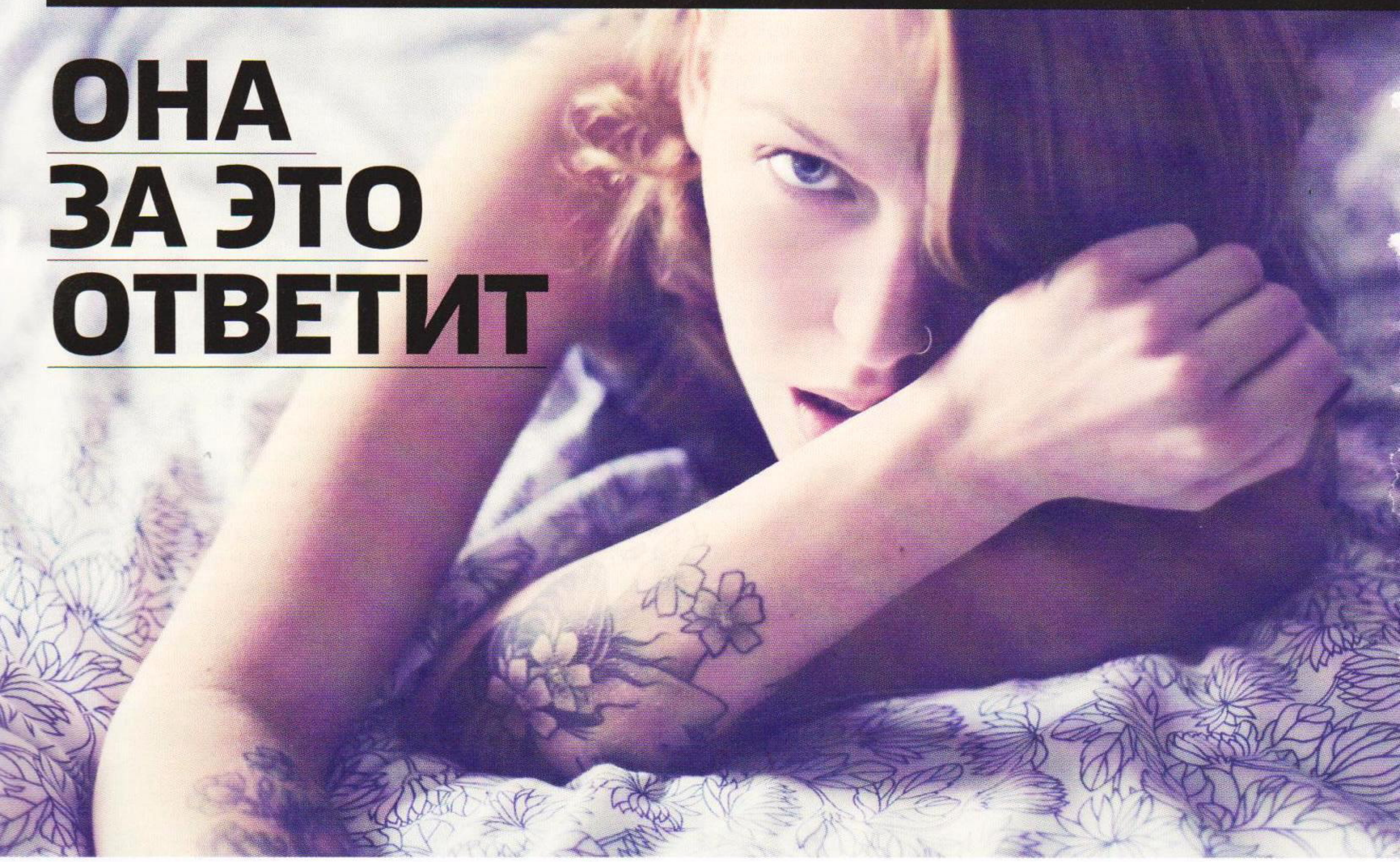
● **База** Дефицит витаминов и микроэлементов подрывает твой иммунитет. Поэтому врачи рекомендуют для профилактики ОРВИ пить всевозможные поливитамины и минералы.

● **Новое знание** Канадские исследователи пришли к выводу, что ацетат цинка серьезно помогает твоему организму быстрее справиться с вирусом. Как только начинает скрести в горле — это зачастую первый признак простуды, — начни рассасывать пастилки с ацетатом цинка. Такие в России продаются в качестве БАДов.

● **Рекомендация МН** Принимай суммарно до 75 мг ацетата цинка в день, но не больше — и не дольше 6 дней подряд. В противном случае ты можешь нанести урон своей нервной системе. ■

ТЕКСТ:
ГРАНТ СТОДДАРТ,
АНТОН ЗОРКИН

ОНА ЗА ЭТО ОТВЕТИТ



Чтобы узнать свою подругу по-настоящему, задай ей несколько вопросов, которые мы подготовили для тебя с помощью психологов.

ИТАК, ТЫ ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ, И ВОТ УЖЕ ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ вы обсуждаете разную ерунду: роман ее бабушки с политруком Игнатом во время Курской дуги или особенности кормления египетских кошек. Остановись. Настало время взяться за дело и узнать свою подругу по-настоящему.

Психологи выделяют пять базовых свойств личности (т.н. "Большая пятерка") — это экстраверсия, открытость новому опыту, добросовестность (сознательность), альтруистичность (доброжелательность) и невротизм. Профессор из Университета Нью-Гемпшира (США) Джон Майер говорит нам, потирая левое ухо: "Если какой-то из этих черт в девушке слишком много или слишком мало, у тебя могут возникнуть проблемы". Психологи рисуют портрет личности, задавая вопросы ее носителям, — тот же трюк ты можешь проделать со своей девушкой. Причем метод работает и в том случае, если с девушкой ты знаком уже давно и это твоя жена. Ты же не откажешься узнать ее еще лучше, правда?

ВОПРОС №1

"Хочешь станцевать на столе со своей подругой Ленкой?"

Ай, извини, мы немного переборщили. Лучше просто спроси ее, пока вы сидите в шумном баре: "Тебе нравится это место?" Признаки экстраверсии (направленности на внешний мир) скрыть сложно, как сверхзвуковой истребитель в молочном пакете: твоя подруга широко улыбается, естественно держится, смотрит в глаза... Другое дело, когда приметы экстраверсии смутны, — вот тут-то ты и проверишь ее этим вопросом. Кстати, если окажется, что она интроверт, но хочет измениться, последуй совету доктора психологии Сета Мейераса: назначай свидания там, где девушка будет вынуждена общаться с незнакомыми людьми. Но обстановка не должна давить, а контакты пусть завязываются сам собой: своди ее, например, на винную дегустацию или купи билеты на кулинарный мастер-класс". Девушка быстрее раскроется, если ты поможешь — например, будешь первый подходить к незнакомым людям, а потом уже включишь в беседу ее.

ВОПРОС №2

"Может, съедим ядовитую рыбу?"

Поход в ресторан — не только хорошая возможность увидеть, как мужчина за соседним столом уронил сыр на ботинок.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Можно еще проверить, насколько твоя подруга открыта новому опыту. Вот вы пришли в японский ресторан, над вами навис официант. Скажи своей девушке: "Давай закажем сашими из рыбы фугу? Правда, дорогая, если повар приготовит блюдо неправильно, мы с тобой умрем". Посмотри, как она отреагирует. Увидел в ее глазах панику? Ну словно разверзлись врата ада, и оттуда явился разгневанный стоматолог с двумя лошадиными головами? Похоже, тебе не стоит уговаривать подругу отправиться в мотопробег по Азии.

Следует также расспросить девушку, какие книги, фильмы и музыку она любит. Если она прочитала 20 книг по 20 разным направлениям (от физики до теории искусств), значит, она более открыта новому опыту, чем, например, та, что ознакомилась с двумя сотнями произведений, но исключительно по микробиологии.

ВОПРОС №3

"Хочешь полететь со мной в Уфу прямо сегодня?"

Пришла пора понять, что у нее с добросовестностью (сознательностью). Уфа-не Уфа, а как-нибудь выясни, как она принимает важные решения — о переходе на другую работу, о выборе профессии и т.д. Если она всегда размышляет, прежде чем сделать шаг, — есть все шансы, что и с тобой она будет вести себя ответственно.

А вот что советует другой наш эксперт, Рита Ватсон (колумнист журнала Psychology Today, США): "Придумай историю про то, как твой коллега вдруг стал вести себя неадекватно. Спроси ее совета. Так ты выведаешь принципы, которыми она руководствуется, когда решает сложные ситуации".

ВОПРОС №4

"Хочешь, я пристрелю твоего бывшего?"

Расспроси об ее отношениях с бывшим бойфрендом или с родственниками — проверь "доброжелательность". "Люди с развитой альтруистичностью обычно прощают своим бывшим все несправедливости, они снисходительны в своих оценках других людей и готовы идти на компромисс", — говорит Мейерс, с которым ты уже знакомился несколькими абзацами ранее. Если же подруга поливает своего бывшего последними словами, значит, обиду она прощать не склонна и сопереживание близким дается ей нелегко. Сообрази, нужны ли тебе такие отношения?

ВОПРОС №5

"Вот тебе миллион долларов. Ты бросишь свою работу?"

Нравится ли ей работа? Если подруга заведет долгую беседу про то, что будни в офисе невыносимы, имей в виду, что она склонна к неврастении. Настоящие неврастеники обладают низкой самооценкой, эмоционально неустойчивы и часто чувствуют себя несчастными, а вместе с ними их партнеры (внимание! Она опасна!). Еще один признак, на который нужно обратить внимание: как часто она использует слово "я". "Уравновешенные люди больше внимания уделяют окружающему миру, а неврастеники много говорят о себе", — поясняет психолог Джеймс Пеннбейкер из Университета Техаса (США).

ВОПРОС №6

"С чего бы ты начала строить карьеру своей мечты?"

Кто она — прокрастинатор, мечтатель или энергичная бизнес-вумен? То, какие цели ставит девушка и как именно планирует к ним прийти, покажет тебе, как она ведет себя в обычной жизни, в том числе и в отношениях. Энн Демарайс, основатель консультационной фирмы First Impressions говорит: "Например, девушка хочет написать роман. Значит, она креативна, любознательна, ей интересны механизмы, которые движут людьми, и есть что рассказать миру. А если девушка хочет открыть свой бизнес, значит, она независима, целеустремленна, готова к риску и способна брать на себя ответственность".

ВОПРОС №7

"Расскажи о главных моментах своей жизни?"

Психолог Дэн Макадамс из Северо-Западного университета много лет только этим и занимается — просит пациентов рассказывать ему истории из жизни. Они делятся своими взлетами, падениями, описывают случаи, которые на них повлияли. "Мы все — писатели автобиографий. Мы перерабатываем то, что случилось с нами, а потом рассказываем истории. Таким образом придаем жизни цель и смысл". То, что она сама считает главным событием (или главным желанием) своей жизни, и определяет ее личность. Если девушка говорит, что ей нравилось расти в маленьком городке, но она всегда хотела переехать в столицу, ты сможешь многое понять не только о ее прошлом, но и о будущем. Кстати, а самому себе ты задавал такой вопрос?

ВОПРОС №8

"Какие препятствия ты преодолела?"

То, как люди объясняют события, которые с ними произошли, очень много может сказать о человеке. Во всех ли "интересных историях" твоя подруга всегда становилась жертвой обстоятельств? Если она постоянно оправдывает неудачи чем-то внешним, вероятно, это признаки нарциссизма. Спроси ее, делала ли она в жизни вещи, о которых жалеет. Жизнерадостные и гибкие женщины расскажут о своих ошибках. Нарцисс уклонится от ответа, снова находя виноватых. Ну а если девушка в каждой проблеме ищет свою вину, значит, у нее заниженная самооценка. Предупреждаем: люди, которые сердятся на самих себя, часто недовольны и своими партнерами! ■

ГДЕ ДЕВУШКА ГОТОВА С ТОБОЙ ГОВОРИТЬ

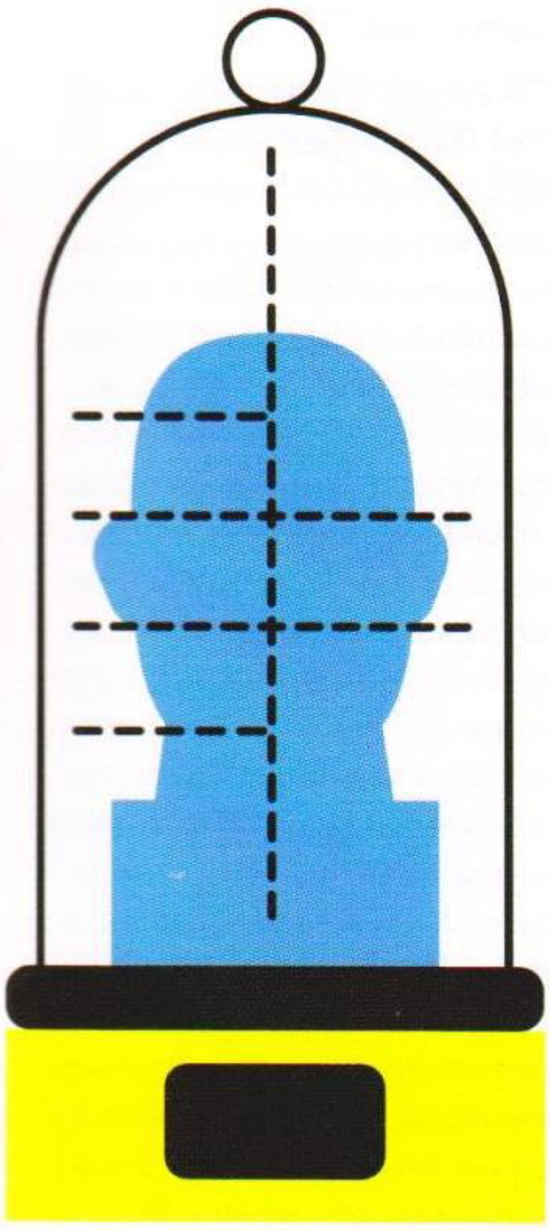
Мы провели опрос 558 женщин — где же, по их мнению, лучшее место и время для серьезного разговора

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

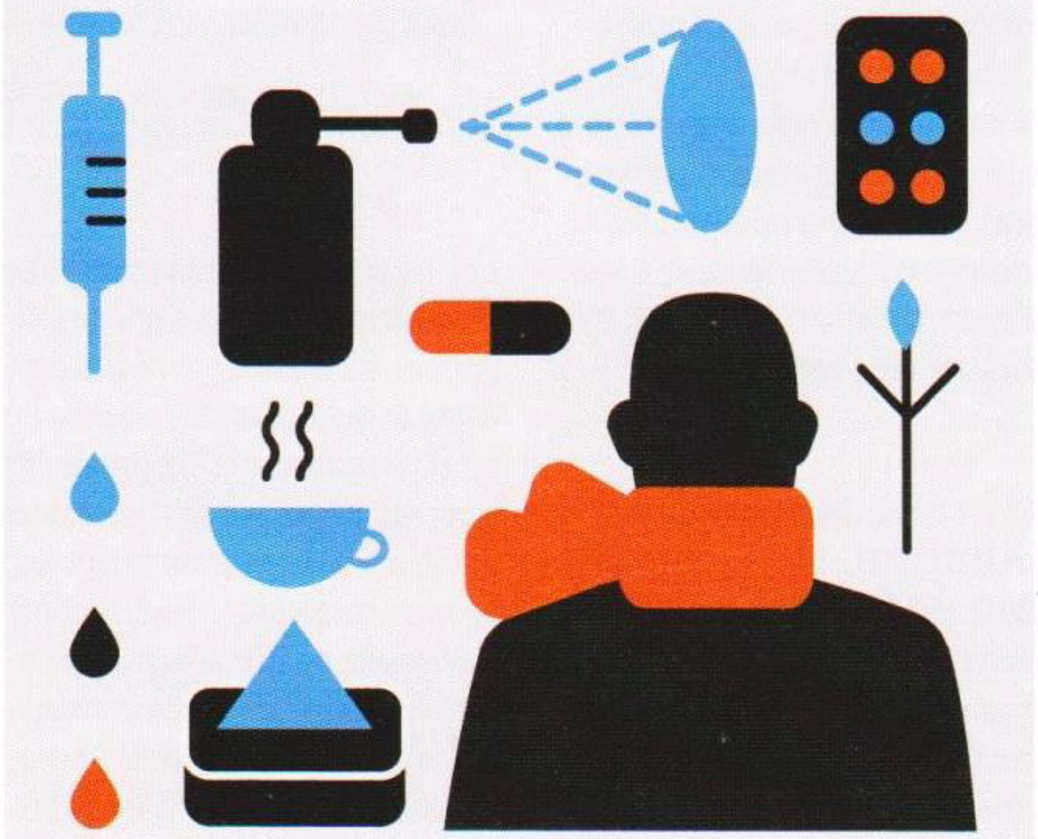
1/3

ДЛИНЫ ЛИЦА — ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО УХА, СФОРМУЛИРОВАННЫЙ ЕЩЕ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ. КАК ПРИВЕСТИ СВОЕ ТЕЛО В СООТВЕТСТВИЕ С ИДЕАЛОМ — ПИШЕМ НА СТР. 76



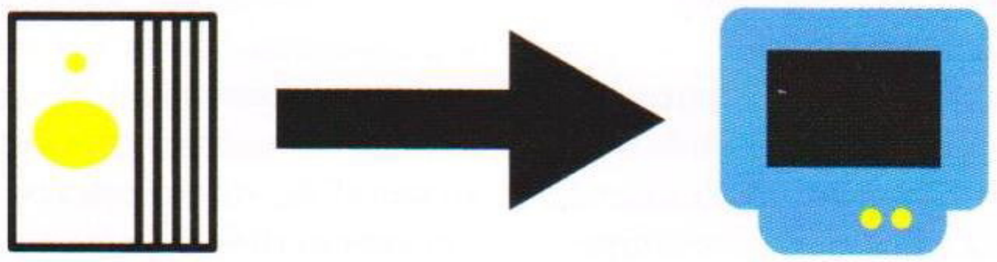
MASSACHUSETTS/2/2012

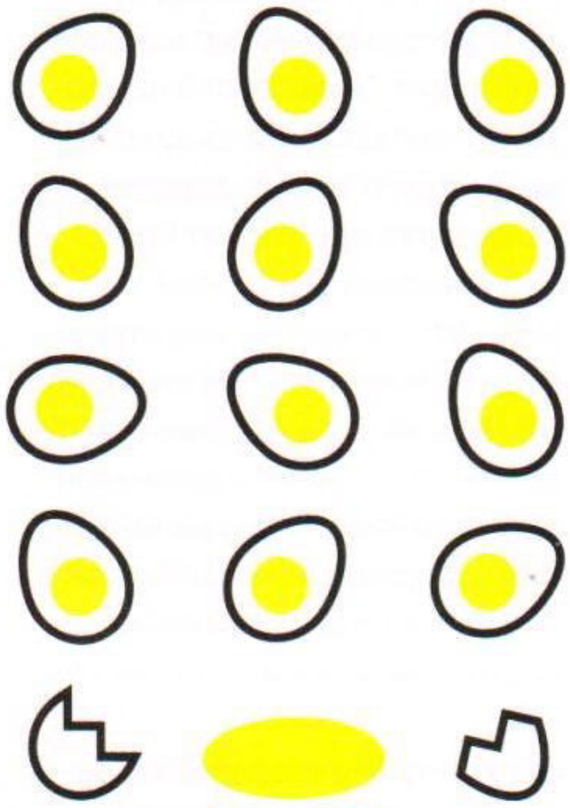
ОДИН ИЗ ТРЕХ ШТАММОВ ГРИППА, ОТ КОТОРОГО ВОЗ И МИНЗДРАВ РФ СОВЕТУЮТ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ РОССИЯНАМ В 2014 ГОДУ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВИРУСНОЙ ЗАРАЗЫ — РЕЦЕПТЫ НА СТР. 84



$50 000

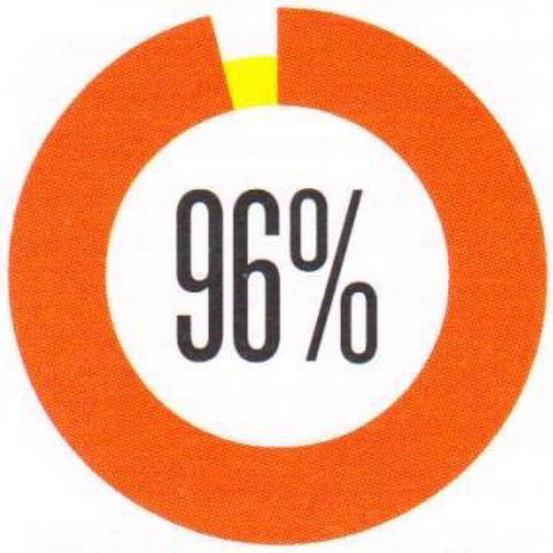
ВЛОЖИЛ БИЛЛ ГЕЙТС В ПОКУПКУ MS DOS В 1980 ГОДУ. СЕЙЧАС ЕГО СОСТОЯНИЕ — $72 МЛРД. ЧТО ПОМОГЛО ГЕЙТСУ ПРЕУМНОЖИТЬ СВОИ ИНВЕСТИЦИИ — ЧИТАЙ НА СТР. 80





13

ВАЖНЕЙШИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ СОДЕРЖИТСЯ В ЯИЧНОМ ЖЕЛТКЕ. ИТАЛЬЯНСКИЙ СПОСОБ ЕГО СЪЕСТЬ — НА СТР. 82



ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ В ДЕНЬ ИСПЫТЫВАЮТ ЧУВСТВО ВИНЫ (ЧАСТО СОВСЕМ БЕЗ ПОВОДА), ВЫЯСНИЛИ УЧЕНЫЕ В ХОДЕ БОЛЬШОГО ИССЛЕДОВАНИЯ. ЧТО И КАК ТЕБЕ СТОИТ УЗНАТЬ О ЧУВСТВАХ СВОЕЙ ПОДРУГИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 88

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

Александр Радулов

РОДИЛСЯ: 05.07.1986

РОСТ: 186 СМ

ВЕС: 91 КГ

ПОЗИЦИЯ: ПРАВЫЙ НАПАДАЮЩИЙ

КЛУБ: ЦСКА (МОСКВА)

ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (2008, 2009), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА (2007), ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА ГАГАРИНА (2011), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР КХЛ (2009–2010), ТРЕХКРАТНЫЙ ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА САМОМУ ПОЛЕЗНОМУ ИГРОКУ КХЛ "ЗОЛОТАЯ КЛЮШКА"

ЧЕЛОВЕК И ЛЕДОКОЛ

РАДУЛОВ СПУСКАЕТСЯ ПО УЗКОЙ ЛЕСТНИЦЕ В ФОТОСТУДИЮ. ПРАВАЯ РУКА ВИСИТ НА ПЕРЕВЯЗИ, ПОД ФУТБОЛКОЙ — ЗДОРОВЕННЫЙ ПЛАСТЫРЬ, ВО РТУ ВРЕМЕННЫЙ ПРОТЕЗ ЗАМЕНЯЕТ ТРИ ВЫБИТЫХ ЗУБА. ЕСЛИ ТРУС И ИГРАЕТ В ХОККЕЙ, ТО ЯВНО НЕ В ТОТ, КОТОРЫЙ ПРОПОВЕДУЕТ АЛЕКСАНДР.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: TASS-PHOTO,RIAN

Бескомпромиссная, не щадящая ни себя, ни того парня манера игры давно стала визитной карточкой 47-го номера сборной России. Кто-то считает его агрессивным и даже побаивается. Мы же уверены: если вся наша команда в Сочи будет так отдаваться игре, сборная России закатает в лед любого соперника. Впрочем, каков Радулов сегодня, ты и так, наверное, знаешь. Мы же хотим рассказать о том, как мальчик Саша из Нижнего Тагила стал одним из ярчайших хоккеистов мира.

"ПРОСТО ПОСОВЕТОВАЛ ОТЕЦ"

На самых ранних кадрах Радулова, что можно найти на YouTube, ему 11 лет. Мальчику явно нравится, что его снимают, и он охотно отвечает на вопросы корреспондента: "Почему вы выбрали именно этот вид спорта? — Мне просто посоветовал отец".

Отец не только посоветовал, но и своим примером показал. В то время Валерий Радулов был защитником клуба "Спутник" из Нижнего Тагила. А дед Александра — Дмитрий Петрович — заливщиком льда в ледовом дворце, где тренировалась команда. От дома Радуловых до него было 10 минут пешком.

"Я встал на коньки, когда мне было то ли три, то ли четыре года, и папа стал брать меня на свои тренировки. Там, за бортами хоккейной площадки, были залитые льдом свободные углы, где я и катался, а когда команда уходила в раздевалку, папа выпускал меня на большой лед и понемногу учил".

Слушая рассказ Александра, можно подумать, что в детстве ему обычная обувь была вообще не нужна — достаточно было коньков: "На улице я тоже все время играл в хоккей. В принципе, кроме этого мне ничего не нужно было, и я даже не помню, чтобы когда-то мечтал стать кем-то еще, кроме как хоккеистом. Пока я был маленький, я даже не представлял, что что-то может пойти не так. Считал, что хоккей — это то, для чего я создан, к тому же им занимались все, с кем я общался: брат, друзья, папа.

Отец вообще мне очень помогал: старался не пропускать мои игры, на тренировки ходил, даже в школу меня провожал до 8 класса. Боялся, что я туда не дойду, что ли? Я ему очень за все это благодарен. А потом — осенью 1999-го — я уехал в другой город".

"Я ОЧЕНЬ СКУЧАЛ ПО БРАТУ"

Родителям Радулова тяжело далось решение отпустить сына жить в интернат при одной из сильнейших в России хоккейных спортшкол — СДЮШОР "Локомотив" (Ярославль): от них уезжал уже второй сын подряд, причем сыну было всего 13 лет.

"Мама была против. У нас ведь отдать ребенка в большой спорт — это риск еще и потому, что он, скорее всего, не получит нормального образования. И если у него будут травмы или еще по какой-то причине карьера не сложится, это создаст проблемы в жизни. В Америке, кстати, другой подход. Когда я играл там в юниорской лиге, видел, как ребят просто не допускали до тренировок, если у них были проблемы в учебе. И это в 18 лет. Там создают все условия, чтобы люди и образование получали, и играли в хоккей".

И все же родители Александра решились дать ему шанс — в Нижнем Тагиле дальше развиваться было бы сложно, а потенциал у парня имелся. В пользу решения послужило и то, что сам мальчик не боялся переезда.

"Я очень скучал по брату, который тогда уже был в Ярославле, всегда радовался его звонкам. Когда я приехал, Игорь подарил мне новые коньки и клюшку, показал город, познакомил с друзьями, так что я совсем не

чувствовал себя одиноким". Братья Радуловы всю карьеру мечтают играть вместе, но в спортшколе созданию такого дуэта на льду мешала разница в возрасте — Игорь на 4 года старше и уже жил при команде мастеров.

"В интернате нас было человек 40,— вспоминает Александр, — и каждый вечер на единственный телефон, который стоял у вахтерши, звонили родители со всей страны. Веселое было время и, хотя мобильников еще ни у кого не было, а стипендии хватало только на один поход в McDonalds, как-то про деньги никто не думал. Нет денег? И по фигу. Мы гуляли, играли в настольный теннис..."

А вот что Саше было всегда не по фигу, так это результаты его игры. Проигрывать Радулов не любил с детства — в том же интернате, продув в виртуальный НХЛ, он выкинул свою Sega в окно.

"ВСЕ ЭТО МОЖНО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ"

Победа в НХЛ была его целью. И речь, конечно, не о приставке, а о настоящем заокеанском хоккее. Еще в детстве, увидев матчи НХЛ по телевизору (опять спасибо папе, усадил рядом), Александр понял, как выглядит рай, и захотел улететь туда при первой возможности. Предпоследний шаг в этом направлении Александр предпринял в 2004-м, когда ему исполнилось 18 лет: отправился за океан, в клуб канадской юниорской хоккейной лиги (CHL) "Квебек Ремпартс".

Зарубежный дебют удался: за два сезона в Квебеке Радулов переписал рекорды клуба по числу заброшенных за сезон и в одной игре шайб (61 и 7 соответственно) и по количеству отданных голевых передач (91). А также стал автором второй по продолжительности в истории Лиги серии игр, в которых игрок набирает очки (50 матчей подряд).

Везло Александру и на людей: "В свой первый год там я жил в семье водителя клубного автобуса Альберта и его жены Элен. Это пожилая пара, сын у них уже вырос и поселился отдельно. У них я чувствовал себя, как в гостях у бабушки с дедушкой. Мы до сих пор поддерживаем связь, пожалуй, сегодня им позвоню".

Ну а на второй год в Квебеке Радулов, уже неплохо выучивший язык (освоить его с нуля помогли ежедневные 2-часовые занятия), переехал к легендарному вратарю, а в тот момент генеральному менеджеру "Квебек Ремпартс" Патрику Руа. "Патрик как раз построил большой дом у озера, где я и поселился с его семьей. Мы много разговаривали о хоккее, и это мне очень помогло перестроиться на то, как играют в НХЛ".

Но дружеские отношения не означали, что в работе известный своим крутым нравом Руа позволял Радулову халтурить. "Однажды Патрик просто уволил тренера, которым был недоволен, и сам стал тренировать команду. Хотя это был его первый опыт такой работы, получалось отлично — мы выиграли 15 матчей подряд и поднялись на первую строчку. И вот у нас 16-я игра дома против аутсайдера, а мы при полных трибунах проигрываем то ли 6:2, то ли 6:3. Не успели зайти в раздевалку, как туда влетел Патрик и приказал никому не переодеваться, а ждать, пока стадион покинут болельщики. Когда арена опустела, он выгнал нас на лед и устроил двухчасовую тренировку. Думаю, я поступил бы так же — тот проигрыш был только нашей виной, а профессионалы не имеют права выходить на лед не готовыми или недонастроенными. Вообще, поражения, как ничто другое, проверяют команду: сразу видно, кто есть кто, по тому, как люди проходят через неудачи. Главное тут — понять, что все проблемы в тебе, и, чтобы их решить, нужно не сдаваться и работать над мастерством, над физикой. Все это можно совершенствовать".

"УСЛЫШАТЬ ЭТОТ ПРИГОВОР БЫЛО БОЛЬНО"

В теории все просто, на практике же сам Радулов, столкнувшись с неудачей, тоже чуть было не сдался. После прекрасных выступлений за "Квебек" он небезосновательно рассчитывал на путевку в НХЛ. Но клуб "Нэшвилл Предаторз", задрафтовавший Александра, не стал использовать покупку по прямому назначению: "Я так долго шел к этой цели. Старался, пробивался, пахал, и вот меня вызывают и говорят: "Ты пока не готов, иди поиграй в фарм-клубе ("Милуоки Эдмиралс" — резервная команда, выступающая в более слабой лиге, АХЛ — МН). А в России меня предупреждали, что фарм-клубы — это ужас, болото, в которое хоккеисты попадают и оттуда больше уже не выбираются. В общем, услышать этот приговор было, блин, больно, и я даже думал сразу уехать обратно домой. Но вскоре убедился, что все не так уж страшно: меня три раза отсылали в фарм-клуб и каждый раз через 2-3 недели возвращали обратно".

В итоге сезон 2007/2008 года он провел уже в ранге игрока основы "Нэшвилл Предаторз" и закончил с отличным результатом: в 81 матче забросил 26 шайб и отдал 32 результативные передачи. И тем не менее на следующий год Радулов снова играл в России. Со стороны это казалось нонсенсом — все еще помнили, как недавно со скандалом из нашей страны бежал Евгений Малкин, а тут практически зеркальная ситуация: Радулов, имея контракт с "Нэшвиллом", выбирает уфимский "Салават Юлаев".

По словам Александра, американцы сами виноваты — он их предупреждал, что Уфа делает ему более выгодное предложение, но клубные бонзы никак не отреагировали на это. Что ж, середнячка НХЛ российская звезда сменила на одного из лидеров свежеиспеченной Континентальной хоккейной лиги. Можно спорить о том, насколько это было правильно для самого Радулова, но КХЛ такой прецедент был явно на руку — он помог дать понять НХЛ, что с новой европейской лигой придется считаться.

"ИГРАТЬ В СВОЕЙ СТРАНЕ — ЭТО ДОРОГОГО СТОИТ"

Кроме денег, в возвращении домой были и другие плюсы. В России Радулов наконец стал одноклубником своего брата: они поиграли вместе в уфимском "Салавате Юлаеве", а позже — и в ЦСКА, за который Александр выступает и сейчас (Игорь в 2012-м ушел защищать цвета "Атланта"). Да и остальные родственники были теперь ближе.

"Для меня иметь возможность играть при родителях, в своей стране — дорогого стоит. Это круто. Да и потом, еще лет 6–10 назад, у нас инфраструктуры тут не было, а сейчас, куда ни приедешь, везде современные ледовые дворцы", — говорит Александр. Оговариваясь, впрочем, что подумывает запретить отцу ходить на его игры: "Он очень уж переживает за меня во время матча. А я из-за этого переживаю за него. Получается замкнутый круг какой-то".

В феврале Радуловым, старшему и младшему, предстоит суровое испытание. Уж что-что, а запретить отцу смотреть Олимпиаду Александр не сможет ни за что (да, мы думаем, и не будет пытаться). Лучше он постарается сделать так, чтобы и у его семьи, и у всех остальных болельщиков от выступления нашей сборной остались только положительные эмоции.

"О! А эту фотографию я помню", — в конце интервью Радулов разглядывает подаренные мной журналы Men's Health с его друзьями и партнерами по сборной на обложках: август 2009-го с Александром Овечкиным, декабрь 2011-го с Ильей Ковальчуком и октябрь 2012-го с Евгением Малкиным. Как раз в октябрьском он и натыкается на фото, где им с Малкиным лет по пятнадцать: "Это мы в Белоруссии на одном турнире выступали и пошли потом в музей военной техники". Что ж, скоро этим ребятам снова предстоит сыграть вместе и, надеемся, в итоге принести нашей стране трофей, достойный музея. ■

МН: О шансах нашей олимпийской сборной на Играх читай на стр. 133.

ТРУДОВАЯ КНИЖКА ХОККЕИСТА

Все мы время от времени увольняемся. Вот по каким причинам Александр Радулов покидал работодателей — сравни с записями в своем резюме.

2001
СДЮШОР "ЛОКОМОТИВ", ЯРОСЛАВЛЬ

Не сработался с новым руководством.
Когда в школу "Локомотива" пришел новый тренер, Радулов потерял место в составе и стал искать себе новый клуб.

2004
"ДИНАМО", МОСКВА

Не удержали перспективного работника.
Новым клубом стал "Динамо", который, впрочем, тут же отдал молодого хоккеиста в аренду в ТХК (Тверь). Лишь когда Радулов заблистал в Твери, его позвали обратно. Но спортсмен уже нашел себе нового работодателя — отыграв за "Динамо" один матч, он укатил в Канаду.

2006
"КВЕБЕК РЕМПАРТС" (КАНАДА)

Исчерпал возможности роста.
Свитер Радулова торжественно вывесили под своды ледового дворца — это всего третий подобный случай для "Ремпартс". Больше тут было нечего добиваться.

2007
"НЭШВИЛЛ ПРЕДАТОРЗ" (США)

Получил выгодное предложение со стороны.
Провел в США 75 игр, забил 24 шайбы. По слухам, "Салават" предложил ему вчетверо более высокую зарплату.

2011
"САЛАВАТ ЮЛАЕВ", УФА

Засиделся.
Провел за клуб 166 игр, забил 55 шайб, стал трехкратным обладателем приза "Самому полезному игроку КХЛ" ("Золотая клюшка"). "В какой-то момент я понял, что пришло время сменить обстановку..." — говорит сам Радулов. Права на хоккеиста у "Салавата" выкупил ЦСКА. Александр подписал с армейцами 4-летний контракт.

МОЛИТВА ФАЛЛОСУ

ФОТО: ALEX YOUNG

ЛЕТ ДЕСЯТЬ НАЗАД ЖЕНЩИНЫ ПОВАЛЬНО УЧИЛИСЬ НА ЛАНДШАФТНЫХ ДИЗАЙНЕРОВ, ГОД НАЗАД ШТУРМОВАЛИ КУЛИНАРНЫЕ КУРСЫ, А СЕГОДНЯ — МАССОВО ПОВАЛИЛИ НА СЕКС-ТРЕНИНГИ. АРИНА ВИНТОВКИ́НА, НАШ АГЕНТ В ТЫЛУ СУЩЕСТВ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ПОЛА, ПОСЕТИЛА НЕСКОЛЬКО ТАКИХ ЗАНЯТИЙ И ГОТОВА ПОДЕЛИТЬСЯ ИНСАЙДЕРСКОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ: ЧЕМУ ТАМ УЧАТ ДЕВУШЕК И К ЧЕМУ, СООТВЕТСТВЕННО, ГОТОВИТЬСЯ ТЕБЕ.

Ну что могу сказать — женщины рванули за эротическими знаниями столь энергично, что на занятия плотная запись на несколько недель вперед и толчея на входе. Фаллоимитаторов, с помощью которых студентки отрабатывают техники, на всех не хватает и "вас тут не сидело, это мой член, пошла вон, нахалка!". Не знаю, как с этим обстоят дела в других городах нашей необъятной, но в Москве реально наблюдается что-то вроде коллективного помешательства. Плюс, как выяснилось, на разных купонных сервисах в конце лета предлагали обучиться технике глубокого горла с мотивирующей 70-процентной скидкой (искусство обычного минета — вообще за копейки, анальный секс шел чуть дороже), одна акция сменяла другую, количество купленных купонов перевалило за несколько тысяч, что, похоже, только подогревало ажиотаж.

Если ты думаешь, что конкретно твоя девушка/любовница/жена "не такая" и вряд ли заинтересуется курсами минетов, то ты это напрасно. Женщина — существо стадное: стоит одной подруге сходить, и в следующий раз рядом с ней за партой окажется еще трое приятельниц, эти приведут своих знакомых, те — своих. Так что количество приобщившихся к миру запретного растет в геометрической прогрессии. Парни, достанется вам всем.

Меня, надо признаться, впечатлила не только популярность курсов сексуального мастерства, но и разномастный состав студенток. По соседству со мной сиживали и те, кто, судя по нежному румянцу, еще совсем недавно изучал про пифагоровы штаны. И девушки с выправкой бизнес-леди. И высокодуховные девы со строго поджатыми губами. И бойкие подмосковные энтузиастки. И дамы, годящиеся им в мамы. Я, кстати, сама слегка обалдела, когда выяснилось, что к одной из моих групп примкнул целый семейный подряд — мама и дочка (в некоторых семьях женщины делятся рецептами ватрушек, а эти, видимо, обсуждают, под каким соусом лучше подать "глубокое горло"). Короче, не важно, сколько твоей пассии лет и как давно вы знаете друг друга с интимной стороны, велик шанс, что следующий ваш секс тебя удивит. Ну или по крайней мере сильно попытается.

Женский клуб

Не так давно в MH была статья об аналогичном виде досуга для вашего брата (ты можешь найти ее на нашем сайте по запросу "Курсы сексуального мастерства" или просто забив в адресной строке mhealth.ru/sex/sex/kursy-seksualnogo-masterstva/). Как мне видится, принципиальных отличий три.

ВО-ПЕРВЫХ, СОСТАВ УЧАСТНИКОВ. Среднестатистический посетитель мужского секс-тренинга — это "печальный парень 25–35 лет, которого, видимо, привела сюда необходимость, а не праздный интерес" (цитирую по нашей же статье). Цинично говоря, жалкий неудачник и дрочер, мечтающий при этом стать "Королем женских оргазмов", что делает его еще более печальным и жалким. А мои сокурсницы совершенно не выглядели неудовлетворенными лохушками, которые в последний раз видели член год назад, да и то по телевизору. Напротив, в зале собрались вполне себе социализированные и ухоженные человеческие самки. Основной костяк — 20–27 лет, пуш-апы, каблуки, качественные подделки LV. Лузерством и не пахло. Пахло "Шанелями" и здоровым эротическим любопытством.

ВО-ВТОРЫХ, ЗАПРОС. На жаргоне психологов это словечко означает конкретную цель, которую преследует человек, пришедший на занятия. Судя по репортажу моего коллеги, мужчины стремятся повысить свою сексквалификацию, чтобы заполучить как можно больше девушек. У моих сестер по гендеру иная, более альтруистическая, мотивация. Они стараются — платят деньги, прутся через весь город, а потом 3 часа сидят в душном зале с руками по локоть в лубриканте, — чтобы более качественно и разнообразно отлюблива ть уже имеющихся партнеров. Из порядка 70 слушательниц трех групп, что я посетила ("Искусство орального секса", "Яркий мужской оргазм" и "Пробуждение женского оргазма"), безмужних и безбойфрендных было от силы пятеро. Вот такую занятную интерпретацию получил призыв правящей партии "укреплять институт семьи и брака".

В-ТРЕТЬИХ, СЕКС-ТРЕНИНГИ ДЛЯ ДАМ — это что-то вроде закрытого женского клуба. Девушки попивают шампусик (дармовой, так что одним пластиковым стаканчиком дело не ограничивается), хихикают, придирчиво ощупывают латексных монстров в местном секс-шопе так, словно выбирают на рынке подходящий для холодца кусок мяса. Но обладателям настоящих, не резиновых пенисов вход сюда заказан: приходить парами не дозволяется, а на территории учебного центра я не встретила даже персонала мужского пола. Так что информация, которую я планирую слить, прямо скажем, тянет на эксклюзив. Кто, если не я, расскажет, что после того как твоя девушка посетит подобный тренинг, тебя, вероятнее всего, ожидает:

1. БОЛЕЕ УВАЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Вопреки стереотипному мнению, что женщины в компании себе подобных в основном обсуждают, какие мужики козлы, а они, наоборот, богини и феи, на тренинге разговор складывался в совершенно ином ключе. Первое, что преподаватели попытались втемяшить в головы студенток: мужской детородный орган нужно уважать и любить. "Член — это лучшее, что случилось с мужчиной в его жизни, а значит, и с вами, девочки, раз уж вы оказались к нему допущенной", — безапелляционно заявила секс-тренер Валерия в первые 5 минут занятия, посвященного мастерству орального секса. Спорить никто не стал, напротив, девушки понимающе закивали головами. (Примечание главного редактора MH: "Мнение этой лекторши не совпадает с мнением редакции. На наш взгляд, лучшее, что с нами случилось, — это наш мозг".)

Молиться на твой пенис, конечно, вряд ли кто-то будет (хотя одна из мануальных техник, которую мы осваивали, как раз так и называлась: "Молитва фаллосу"*). Но как минимум на более внимательное и уважительное отношение к своему орудию любви со стороны женщины, прошедшей курс повышения секс-квалификации, ты рассчитывать можешь.

*** "МОЛИТВА ФАЛЛОСУ"**

Техника мануальной стимуляции: руки партнерши располагаются по бокам члена параллельно друг другу — как если бы девушка сложила ладони в молитвенном жесте — и движутся снизу вверх подхватывающими волнообразными движениями, стимулируя эрогенные зоны мошонки и члена.

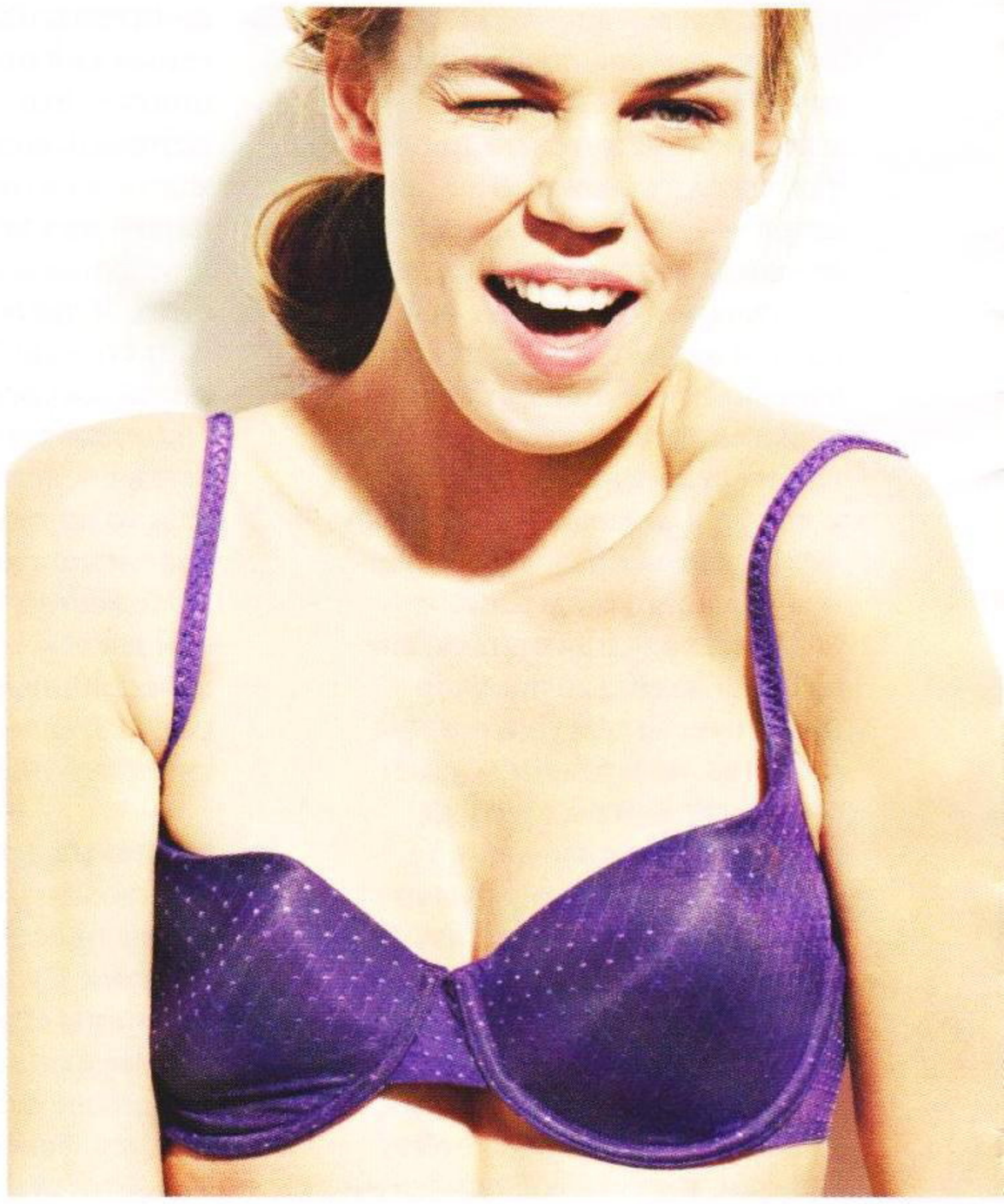
2. БОЛЕЕ ТЕХНИЧНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Вторая мысль, в ультимативном тоне сообщенная студенткам, — то, что с ним, со счастьем-то этим, нужно обращаться правильно. Не как с чашкой из тончайшего китайского фарфора, а как с чем-то более привычным и надежным, например половником. Соответственно, ухватывать член нам советовали покрепче, сжимать — пожестче и вообще — действовать энергично и без лишних церемоний. Объяснялось это тем, что, дескать, именно так вы, мальчики, сами с собой и обращаетесь. "Ну что ты его наглаживаешь? Сжимай и крути, крути и сжимай, — отчитывала флегматичного вида девицу преподавательница Дарья на тренинге "Яркий мужской оргазм". — Не получается? А ты представь, что это последний член в твоей жизни, тогда все сразу получится". И, что характерно, срабатывало. Так что, дорогой читатель, не удивляйся, если вдруг девушка внезапно по-хозяйски начнет орудовать у тебя между ног, хотя раньше не решалась даже лишний раз туда подышать. Три часа полировки безучастного дилдо — а именно столько длилось занятие — творят чудеса.

3. ПЕРФОРМАНСЫ

Женщины — они вообще за эстетику. А когда им уважаемый преподаватель (а тренеры центра имеют диплом психолога и квалификацию секс-тренера) сообщает, что мужчины любят глазами и нужно из каждой эротической манипуляции устраивать перформанс, неизбежно придешь к выводу: свет в спальне, пожалуй, лучше не гасить и одеяло до ушей не натягивать. По крайней мере, никто из студенток с этим тезисом спорить не решился. Но тренерша не унималась и призывала слушательниц внести в процесс совокупления нотку театральности. Например, подходить к кровати пританцовывая, или выразительно причмокивать во время фелляции, чтобы мужчина понимал, как даме там сейчас хорошо и вкусно ("Они на полном серьезе думают, что существуют женщины, способные кончить от минета. Ну вот и не будем их разочаровывать"), или облачаться в белье с манящими прорезями в самых востребованных местах. И, разумеется, без стеснения показывать свое тело с самых неожиданных ракурсов.

Кстати, о неожиданных ракурсах. Не знаю уж, как так вышло, но к концу занятия идея покупки анальной стразы* перестала казаться собравшимся чем-то совсем уж бредовым и возмутительным. Дело в том, что, по логике преподавательницы, вид, который обычно открывается мужскому взору в позе "69", несколько однообразен. То есть без анальной стразы смотреть там решительно не на что. А эта штука будет игриво поблескивать, развлекать тебя и будоражить. Скажу по секрету: в тот вечер мои сокурсницы смели в местном секс-шопе фактически весь ассортимент этих блестяшек. Впрочем, если мерцающий женский анус для тебя слишком, всегда можно погасить свет. Светящихся в темноте страз, насколько я знаю, еще не изобрели.



***АНАЛЬНАЯ СТРАЗА**

Металлическая анальная пробка, украшенная кристаллом. Похожа на фаллоимитатор, но меньшего размера и с расширенным концом, не дающим игрушке попасть в прямую кишку. Используется как интимная бижутерия, для расслабления анальных мышц перед анальным сексом и сокращения мышц влагалища — за счет расширения анальной полости влагалище становится более узким и плотнее обхватывает член.

4. СЕКС-ИГРУШКИ

Вышеупомянутая страза — далеко не единственный гаджет, который обсуждался на тренингах. Вообще, о секс-игрушках говорилось много и вдохновенно. В такие моменты у всех присутствующих моментально включалась классическая женская шопинг-программа, которую одна моя подруга называет: "вижу бусы — надо брать". В глазах девушек явственно читалось: "Господи, как же я раньше жила без виброёлки*?! Надо пойти и срочно купить себе такую! И хрен с ними, с новыми сапогами, отхожу зиму в старых". Так что, если герлфренд не анонсировала свой поход на тренинг, внезапно наводнившие ваш дом приспособления для секса — верный признак, что она там была.

Обсуждалось и то, как правильно преподнести мужчине покупку, чтобы не испугать его и избежать вопросов, где она вообще набралась всего этого проститутства? И это была, пожалуй, самая печальная часть занятий. Потому что, судя по упаднническим репликам чуть ли не трети моих согруппниц, мужчины, с которыми они делят постель, — чудовищные ретрограды, консерваторы и зануды. И никаких жужжащих ёлок в постели ни видеть, ни слышать не хотят. Никогда не забуду трагический взгляд девушки и сказанное с тяжелым вздохом: "Эх, черт, мой точно не поймет...", — когда у нее в руках оказался вибрирующий агрегат в форме подковы**, пущенный для ознакомления по залу. Поэтому прошу тебя как человека: когда твоя женщина принесет в дом что-нибудь эдакое, не высмеивай, не осуждай ее и не гони вон из постели со всем этим барахлом (которое, кстати, денег стоит, причем немаленьких). Чтобы девушка сложила секс-оружие, достаточно просто не проявлять к нему особого интереса. Ну жужжит он там, и пускай себе жужжит, а ты занимайся своим делом. Нам объяснили, что в природе бывают мужчины, которые предпочитают не смешивать два своих классических увлечения — секс и гаджеты. Редко, но встречаются.

5. АТАКИ "С ТЫЛА"

Пожалуй, больше всего женщин взбудоражила тема мужских поп. Я специально наблюдала за реакцией аудитории: брезгливо поморщились буквально двое. Остальные деловито справлялись о технике римминга и массажа простаты, конспектировали, приценивались к специальным массажерам и, в принципе, демонстрировали всяческую готовность. В том числе и остричь ногти.

Ты, конечно, можешь считать, что не хочешь, не готов, и апеллировать к тому, что это вообще как-то не по-христиански. Но помяни мое слово: женщина, решившая, что "надо" добраться до мужской простаты, едва ли отступит. И дело тут не в том, что в зале собрались сплошь извращенки, которым только дай повод проткнуть парня пальцем (в лучшем случае — пальцем) с неожиданной стороны. А в том, что женщины, с одной стороны, чертовски впечатлительные, а с другой — крайне сострадательные существа. И нам было по-настоящему больно слышать, что, оказывается, стандартный мужской оргазм по интенсивности ощущений не идет ни в какое сравнение с нашим. "У женщины если оргазм — то уж ОРГАЗМ! А мужской — все равно что долго хотеть в туалет, а потом наконец-таки отлить. То есть никакого неба в алмазах, а банальное облегчение, — вещала секс-тренер Дарья. — Массаж простаты полезен, во-первых, для мужского здоровья, а во-вторых, для ощущений во время секса — они будут и сильнее, и ярче, и хоть как-то похожи на наши, если все правильно сделать". Ну и насколько, спрашивается, надо быть неотзывчивой и черствосердечной женщиной, чтобы не подарить-таки наконец своему мужчине полноценный человеческий оргазм? Пускай и с риском получить выговор в духе: "Эй, ты куда там полезла?!"

Что я хочу сказать в финале. Ты, дорогой читатель, пожалуйста, не думай, что все, дело дрянь, и теперь в процессе соития у кого-то из участников в прямой кишке непременно будут поблескивать инородные предметы. Потому что самая главная мысль, которая застревает у женщины в голове после посещения подобного ме-

***ВИБРОЁЛКА**

Пластиковая анальная пробка с ребристой поверхностью, оснащенная вибрирующим механизмом. Используется для тех же целей, что и анальная страза, но благодаря вибрации обеспечивает необычные ощущения обоим партнерам: во время секса импульсы передаются и на член мужчины.

**** WE VIBE**

Стимулятор нового поколения, имеющий форму подковы и несколько режимов вибрации. Один конец приспособления располагается во влагалище, а второй — сверху на клиторе, что обеспечивает одновременную стимуляцию точки G и клитора. Может использоваться как во время мастурбации, так и во время полового акта. Введенный We Vibe сужает влагалище, а также передает вибрацию не только на клитор и внутреннюю стенку влагалища, но и на ствол пениса. Имеет пульт дистанционного управления и встроенный аккумулятор. Используется только с лубрикантом на водной основе.

роприятия, — нужно быть готовой к ценным руководствам, в том числе и здоровой критике со стороны партнера, на которого внезапно обрушилось эротическое счастье в ее лице. Поэтому совет у меня для тебя один: подавай внятные сигналы. Говори прямо, намекай, жестикулируй, восторженно мычи, нервически ерзай, удрученно вздыхай — делай что угодно, лишь бы девушка четко поняла, какие из нововведений тебе по вкусу, а что ты предпочел бы наблюдать только в порнухе. Причем, ради собственного же блага, лучше сделать это по горячим следам. Желательно прямо в тот же вечер, когда она решит поразить тебя и техникой "Девочка-пружинка"***, и стразой, и массажем простаты до кучи (а судя по тому, как лихорадочно блестели глаза покидающих тренинг-центр девушек, долго ждать не придется). Пожалуй, одна из немногих общих мыслей, которая транслируется как на мужских, так и на женских секс-курсах, — что нужно общаться. Не только до и после, но также и во время секса. ■

Примечание главного редактора MH:

Со многими высказанными в этой статье утверждениями относительно мужской сексуальности и предпочтений Men's Health не вполне согласен. Тем не менее мы благодарны Арине Винтовкиной: надо ведь знать, чем забивают себе голову наши подруги. И быть к этому готовым.

***** "ДЕВОЧКА-ПРУЖИНКА"**

Разновидность оральной техники: пальцами одной руки партнерша обхватывает член чуть ниже подвенечной бороздки, губами — головку члена и совершает вращательные движения, то соскальзывая губами и ладонью на максимальную глубину, то поднимаясь вверх, словно "пружиня" ртом и головой.

ПРОФИЛАКТИКА

А ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТЫ ПЬЕШЬ?

ЗИМОЙ ПОВОДОВ ВЫПИТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДОВОДОВ ЗА ВОЗДЕРЖАНИЕ: МОРОЗ, АВИТАМИНОЗ, ПРАЗДНИКИ. ТЫ ГЛОТАЕШЬ ЗАЛПОМ, ПОТЯГИВАЕШЬ ИЗ БОКАЛА, ДУЕШЬ КРУЖКАМИ, НО КАК ХОРОШО ТЫ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СЕБЕ ВЛИЯНИЕ ЭТИХ ЖИДКОСТЕЙ НА ТВОЙ ОРГАНИЗМ И ТВОЮ ЖИЗНЬ? ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ НАШЕГО ТЕСТА.

ТЕКСТ: НИКИ ВИЛЬЯМС, АРТЕМ БЕТЕВ

01 \
Можно ли ходить в качалку с похмелья?

● А ДА

● Б НЕТ

02 \
От какого зелья самое жестокое похмелье?

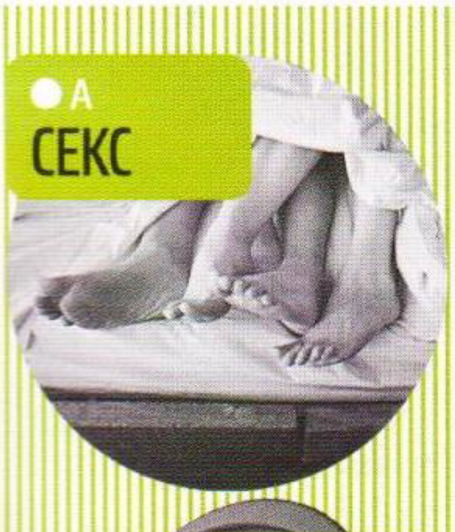
● А Водка

● Б Джин

● В Виски

03 \
Что стоит сочетать с вином?

● А СЕКС



● Б МУЗЫКА

● В СТЕЙК

04 \
Известно, что алкоголь вызывает творческий подъем. Сколько кружек пива надо выпить, чтобы раскрыть свой потенциал?

○ А Две

○ Б Пять

○ В Десять

05 \
Сколько людей погибает в России в год по вине пьяных водителей?

● А 1000

● Б 2000

● В 5000

06 \
Одного вкуса алкоголя достаточно, чтобы спровоцировать ...

● А Депрессию

● Б Выброс дофамина

● В Выброс адреналина

07 \
Каков вклад алкоголя в калорийность суточного рациона среднего мужчины?

○ А 10%

○ Б 5%

○ В 20%

08 \
Выпивка делает тебя храбрее...

● А ПРАВДА

● Б ЛОЖЬ

09 \
Назови средство от похмелья, которое способно смягчить симптомы на 50%.

10 \
Сколько часов надо прогуливаться, чтобы сжечь калории из одной банки 0,5 л коктейля типа “Яги” ?

○ А Один

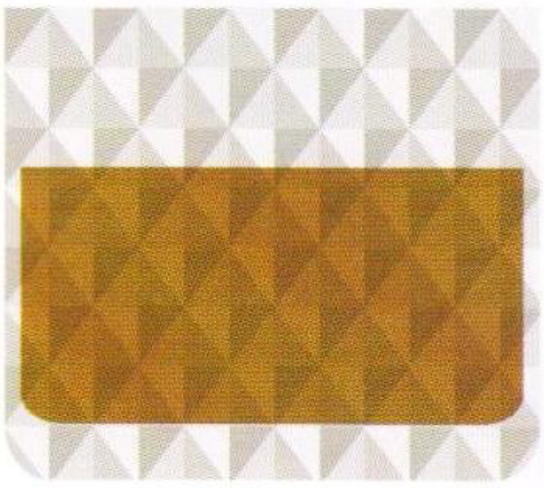
○ Б Два

○ В Три

11 \
“Под газом” женщины смотрятся...

12 \
На сколько отличается порция виски, которую ты наливаешь себе дома, от той, что тебе, как правило, подают в баре?

- ○ А На 128% больше
- ○ Б На 78% больше
- ○ В На 39% меньше



13 \
Что лучше пить, когда борешься с привычкой напиваться в слюни?

- ● А Только красные напитки
- ● Б Только газированные напитки
- ● В Все что угодно, если из высоких бокалов

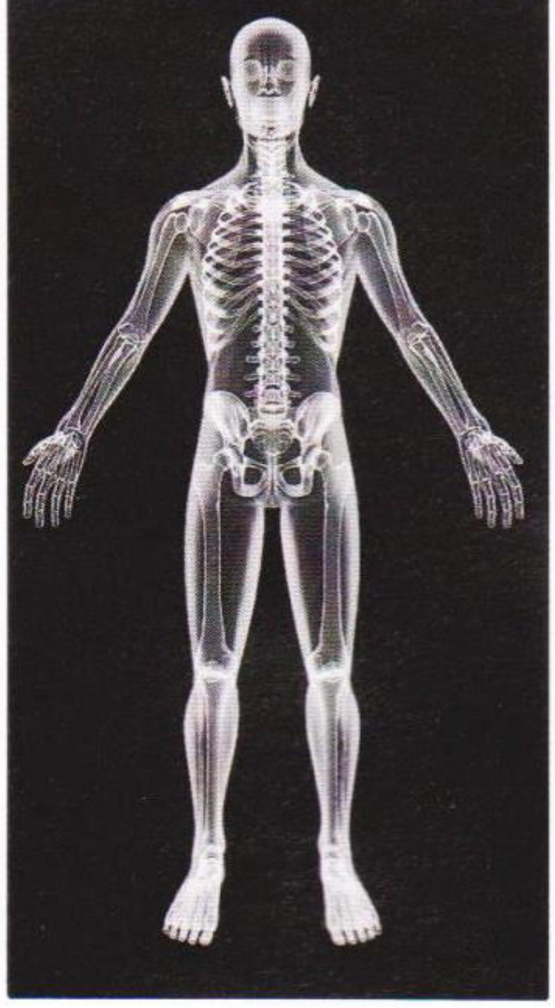
14 \
Можно ли лечить похмелье “подобным”, то есть алкоголем?

● А ДА

● Б НЕТ

15 \
Пиво полезно для...

- ● А Глаз
- ● Б Желудка
- ● В Костей



16 \
Можно ли опьянеть, если опустить ноги в тазик с водкой?

● А ДА

● Б НЕТ

17 \
Если курить, когда выпиваешь, то вероятность заработать жесткое похмелье...

- ● А Уменьшается
- ● Б Растет
- ● В Никак не меняется

18 \
Красное вино полезно, не так ли?

19 \
Сколько людей занимаются сексом без презерватива только потому, что по пьяни забывают о необходимости предохраняться?

- ○ А 27%
- ○ Б 10%
- ○ В 17%

20 \
Ты пробился к столу с едой на корпоративе. Чем тебе стоит закусывать?

21 \
Какое вино купить в подарок начальнику?

- ○ А Чуть дороже самого дешевого
- ○ Б Самое дорогое
- ○ В Э-э-э... французское?

22 \
Сколько дней в жизни среднего мужчины проходят впустую из-за похмелья?

- ● А 2000
- ● Б 5000
- ● В 500

23 \
Что опаснее?

- ○ А Алкоголь
- ○ Б Героин
- ○ В Крэк

24 \
Кто живет дольше?

- ○ А Пьяницы
- ○ Б Выпивающие, но умеренно
- ○ В Трезвенники

25 \
Сколько алкогольных доз (1 АЕ — 50 г водки) нужно, чтобы почувствовать опьянение?

26 \
Увеличение стоимости алкоголя на 10% приводит к падению смертности на...

- ● А 50%
- ● Б 33%
- ● В 0%

27 \
Ты на свидании. Оптимальное количество доз алкоголя в этой ситуации?

ТРЕЗВЫЙ ВЗГЛЯД

БОРЬБА СВЕТЛОГО С ТЕМНЫМ

Посчитай очки (один правильный ответ – это одно очко) и узнай, стоит ли тебе менять привычный режим употребления алкоголя.

01 СПОРТЗАЛ ПЛЮС ПОХМЕЛЬЕ?

А Если можешь стоять – тренируйся, но не переусердствуй. По данным Metabolism Journal (США), в первый день после отравления алкоголем интенсивность занятий в зале должна быть на 10–20% ниже обычной.

02 УТРО ХУЖЕ ОТ ВОДКИ, ДЖИНА ИЛИ ВИСКИ?

В По данным исследования, проведенного в Университете Брауна, похмелье от виски значительно сильнее, чем от бесцветных напитков вроде водки или джина.

03 ЧТО СТОИТ СОЧЕТАТЬ С ВИНОМ?

Б Исследование Heriot-Watt University (Великобритания) показали, что прослушивание музыки усиливает вкусовые ощущения от вина на 60%.

ТЫ ЛЮБИШЬ ПИТЬ УШАМИ?

04 АЛКОГОЛЬ И ТВОРЧЕСКИЙ ПОДЪЕМ?

А По данным исследования, опубликованного в журнале Consciousness and Cognition (США), 2 кружки пива – оптимальная доза для повышения креативности. Меньшая может не сработать, большая – притупит твои способности.

МУЖЧИНА НЕ ДОЛЖЕН: ВЫПИТЬ, СЕСТЬ ЗА РУЛЬ, СБИТЬ ПЕШЕХОДА

05 СКОЛЬКО УМИРАЕТ НА ДОРОГАХ ПО ВИНЕ ПЬЯНЫХ?

Б По данным ДОБДД РФ, в 2012 году в ДТП, произошедших по вине пьяных водителей, погибло 2103 человека, включая самих нетрезвых автомобилистов.

06 ЧТО ТЕБЕ ДАСТ ВСЕГО ОДНА КАПЛЯ АЛКОГОЛЯ, ПОПАВШАЯ НА ЯЗЫК?

А Прилив дофамина, "гормона счастья". Поэтому нам и нравится спиртное.

07 ЕЖЕДНЕВНЫЙ ВКЛАД АЛКОГОЛЯ В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА МУЖЧИНЫ?

А По данным Всемирного фонда онкологических исследований, это 10%.

08 ПЬЯНЫЙ ЗНАЧИТ СМЕЛЫЙ?

Б По данным исследования, опубликованного в журнале Nature Neuroscience, спиртное подавляет страх лишь на короткое время.

09 КАК ОСЛАБИТЬ СИМПТОМЫ ПОХМЕЛЬЯ?

Купи БАД, содержащий экстракт цветов опунции. Одна таблетка (100 мг экстракта) за 5 часов до вечеринки – и ты будешь в 2 раза меньше страдать на следующее утро. Так делают все сотрудники Тулейнского университета (США), в котором и были открыты эти чудесные свойства знакомого тебе с детства кактуса.

10 СКОЛЬКО НАДО ХОДИТЬ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ КАЛОРИИ ОТ ОДНОЙ "БАНОЧКИ"?

Б 500 мл слабоалкогольного коктейля вроде "Яги" содержат примерно 500 ккал. Тебе – как раз на двухчасовую прогулку.

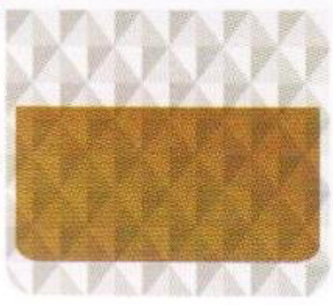
11 ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ СТАНОВИТСЯ...

А Более привлекательным, если ты выпил немного. Банальную истину зачем-то подтвердило масштабное исследование Бристольского университета (Великобритания). Кстати, если выпил много, то тебе светит ответ В.

12 ПОРА ПО БАРАМ?

А Среднестатистический мужчина наливает себе дома порцию виски в 2 раза больше той, что ему подают в предприятиях общепита. Решил выпить у себя на кухне – не части.

БЕСПЛАТНЫЙ АЛКОГОЛЬ БЫВАЕТ ТОЛЬКО В МЫШЕЛОВКЕ



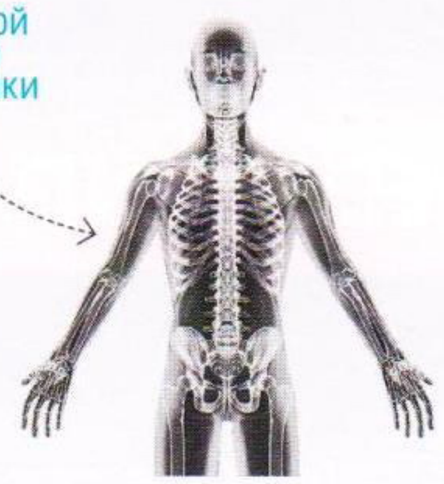
13 КАК ПЕРЕСТАТЬ НАПИВАТЬСЯ НА ВЕЧЕРИНКАХ?

В Пускай тебе даже водку наливают в высокий узкий стакан, советуют ученые из Бристольского университета (чтобы понять, о чем они, забей в Google фразу straight-sided tumbler). Так тебе будет проще контролировать количество выпитого.

14 РАБОТАЕТ ЛИ "ЛЕЧЕНИЕ" ПОХМЕЛЬЯ АЛКОГОЛЕМ?

НЕТ Извини. Вместо спиртного ученые из Университета штата Северная Каролина советуют поправляться на утро энергетиками.

ПЕРЕМОЙ ПИВОМ КОСТОЧКИ



15 ПИВО ПОЛЕЗНО ДЛЯ...

В Твоих костей, так как в пиве много кремния, который необходим для формирования хрящевой и костной ткани.

16 МОЖНО ОПЬЯНЕТЬ, ВСЕГО ЛИШЬ ОПУСТИВ НОГИ В ТАЗ С АЛКОГОЛЕМ?

Б Оказывается, это – распространенный в наивной Европе миф. Настолько распространенный, что команда исследователей из госпиталя Хиллерода (Дания) взялась его проверить. Результат исследования – нет, опьянеть таким образом нельзя.

17 БУДЕТ ЛИ ПОХМЕЛЬЕ ХУЖЕ ОТ КУРЕНИЯ?

Б Это еще одна причина бросить эту вредную и не приносящую ни капли удовольствия привычку. Нагружая организм, и без того ужаленный спиртным, дополнительными токсинами от сигареты, ты умножаешь отравление в геометрической прогрессии.

18 КРАСНОЕ ВИНО ПОЛЕЗНО, НЕ ТАК ЛИ?

НЕ ВСЕГДА В Journal of Physiology (Великобритания) недавно опубликовано исследование: тот самый чудесный антиоксидант ресвератрол из красного вина сводит на нет процесс укрепления сердечно-сосудистой системы во время занятий спортом.

19 КАКОЙ ПРОЦЕНТ НЕ ПРЕДОХРАНЯЕТСЯ ИЗ-ЗА ОПЬЯНЕНИЯ?

А По данным международного маркетингового агентства YouGov, каждый четвертый пьяный мужик в койке "забывает" про презервативы.

20 ЧЕМ ЗАКУСЫВАТЬ НА ВЕЧЕРИНКАХ?

А Если собираешься пить крепкие напитки, пожертвуй хлебом и овощами ради более жирных закусок: жир замедляет всасывание алкоголя.

21 КАКИМ ВИНОМ УДИВИТЬ НАЧАЛЬНИКА?

Б Самым дорогим. Удовольствие от вина напрямую пропорционально его цене (особенно, если ты знаешь, сколько стоило это вино) — говорят ученые из Университета Бордо (Франция).

22 СКОЛЬКО ДНЕЙ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ИСПОРЧЕНО ПОХМЕЛЬЕМ?

А Согласно исследованию, проведенному производителями безалкогольных напитков в Великобритании, между 21 и 60 годами средний мужчина страдает похмельем 1926 дней.

23 ЧТО ОПАСНЕЕ: АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ?

А По шкале вреда, используемой Независимым научно-исследовательским комитетом по наркотикам (Великобритания), у алкоголя 72 балла из 100 возможных, у героина — 55, а у крэка — 54. При составлении шкалы каждый наркотик оценивается по 16 параметрам, начиная от вреда здоровью потребляющего и заканчивая ущербом, который несет все общество.

24 КТО ДОЛЬШЕ ЖИВЕТ?

Б Если пить, но в меру, то проживешь дольше и пьяниц, и трезвенников. По крайней мере, об этом свидетельствуют данные исследования, проведенного в Техасском университете (США).

25 СКОЛЬКО НАДО ВЫПИТЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ ОПЬЯНЕНИЕ?

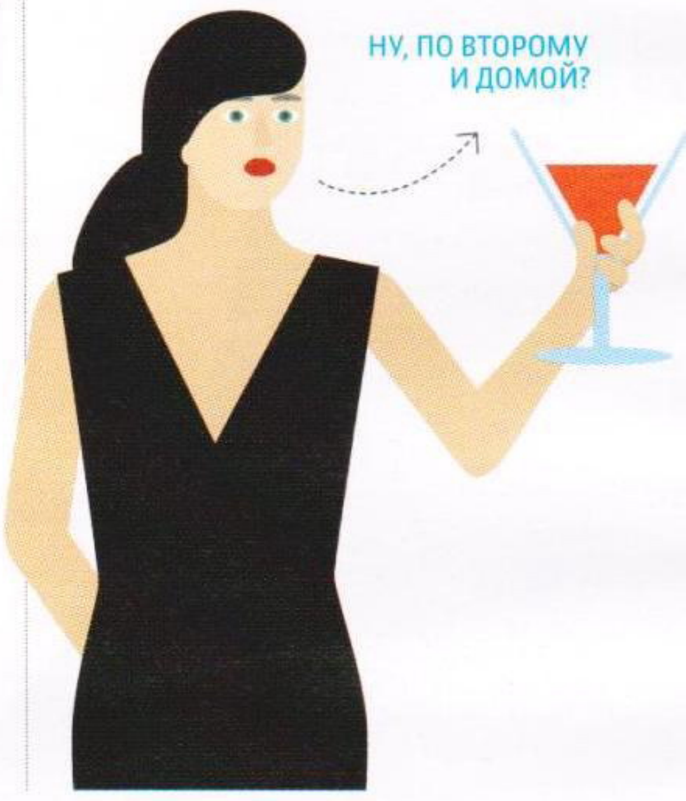
Б 0 бокалов. Ученые из Университета Виктории в Новой Зеландии доказали, что многие эффекты опьянения носят исключительно психологический характер.

26 ПРИВЕДЕТ ЛИ УДОРОЖАНИЕ СПИРТНОГО К СНИЖЕНИЮ СМЕРТНОСТИ?

Б По данным исследования Университета Британской Колумбии (Канада), принудительный (не связанный с инфляцией) рост цен на алкоголь на 10% приводит к снижению смертности, связанной с состоянием опьянения, на треть.

27 СКОЛЬКО ПИТЬ НА СВИДАНИИ?

В Пара бокалов вина успешно снижает напряжение, которое мешает близкому знакомству с женщиной, установили ученые из Университета Хельсинки. Если выпить больше — могут начаться проблемы с дикцией, а потом и с эрекцией.



ОПЯТЬ НАБРАЛСЯ?

<10

ДЕШЕВОЕ ПИВО

Ты далеко не эрудит. Но зато ты, похоже, дружишь с алкоголем. По данным медицинского центра при Бостонском университете, эта дружба может помочь тебе стать умнее. Главное — соблюдай умеренность, приникая к источнику знаний.

11-19

ДОМАШНЕЕ ВИНО

Отличный результат, можешь его отпраздновать. Но за столом не переедай: по данным журнала Alcoholism: Clinical and Experimental Research, алкоголь замедляет сжигание жиров в твоем организме, и ты запасаешь их больше.

>20

МАРОЧНЫЙ КОНЬЯК

Ты Стивен Хокинг в мире алкоголя. Сегодня можешь безумствовать, но завтра обязательно дай печени передохнуть на фруктовых соках. Исследование, проведенное в Университете штата Мичиган, показало, что соки помогают твоему организму справиться с обезвоживанием и другим нанесенным алкоголем вредом.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

К ПОБЕДЕ ГОТОВЬ!

СРАЖАТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ — ЖЕЛАНИЕ, КОТОРОЕ В КРОВИ У КАЖДОГО МУЖИКА. НО ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СЕРЬЕЗНУЮ ЗАВАРУШКУ, ОДНОГО ЖЕЛАНИЯ МАЛО — ТВОЕМУ ТЕЛУ НЕОБХОДИМО ПРАВИЛЬНОЕ ТОПЛИВО. ПОСМОТРИ, ЧТО ЕДЯТ БОЙЦЫ ВСЕХ ФРОНТОВ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫРВАТЬ ПОБЕДУ ИЗ РУК СЛОМЛЕННОГО ПРОТИВНИКА.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЭНКИНСОН
ФОТО: ROMAS FOORD

БОЕВАЯ ПАСТА

От легенды смешанных единоборств Александра Густафссона

В UFC этого шведа зовут Викингом — и не только за агрессивный наступательный боевой стиль, но и за аппетит. "Мне нужно как можно больше быстрых углеводов и мегатонны энергии, чтобы победить в следующей молотиловке", — описывает Александр свою диету. Вот его топливо: паста со специальным соусом, включающим апельсины и горчицу (в горчице, например, ученые обнаружили вещество гомобрассинолид, помогающий наращивать и поддерживать мышечную массу). Начинай поедать такую пасту не в ночь перед схваткой, а за 2-3 дня до тяжелого испытания — организму требуется определенное время, чтобы насытиться энергией. И следи за весом. Только 60-80% калорий ты должен брать из углеводов, чтобы вместо суперэнергии не получить супержир на боках.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г пасты
2 большие горсти капусты кале
2 куриные грудки, нарежь кубиками
2 зубчика чеснока, раздави
2 ст. л. горчицы
Сок двух апельсинов

ПРИГОТОВЬ:

Поставь вариться пасту и за три минуты до конца закинь к ней капусту. В ней, кстати, полно витамина К, который укрепит твои кости — лишним не будет (а не найдешь кале — замени на брокколи). Параллельно в течение 10 минут поджаривай курицу — в последние две минуты добавь к ней чеснок. Готовую пасту выложи в миску, смешай с курицей, добавь сок и горчицу и еще раз перемешай. Осторожно: чистая энергия, используй по назначению.

РАСТИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

От теннисиста Новака Джоковича

Жалуешься на упадок сил? Расскажи об этом сербу Новаку Джоковичу. Летом 2010-го он столкнулся с проблемой: силы заканчивались уже к середине матча. Спортсмен исключил из своего рациона глютен (он же клейковина — белок, которым богаты пшеница, овес, ячмень и рожь. Подробнее читай на www.mhealth.ru/diet/ration/1031318/). Его новая диета включала: белое мясо, рыбу, фрукты, орехи и бобовые.

Ученые еще спорят о пользе безглютеновых диет, но вот факт: уже через год Джокович стал первой ракеткой мира. "В 2011-м я выиграл три турнира Большого шлема и провел серию из 43 беспроигрышных матчей", — хвастается Новак. Ешь "новак-пасту" хотя бы перед тренировками (особенно если по ходу нагрузок у тебя начинает болеть живот и появляется изжога): это легкая, стабилизирующая пищеварение, но и дающая энергию пища.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 зубчика чеснока, раздави
1 кабачок, нарежь соломкой
1 баклажан, нарежь соломкой
½ связки спаржи
350 г рисовой пасты
8 вяленых томатов
Горсть тертого сыра (в идеале — веганского)

ПРИГОТОВЬ:

Поджарь чеснок на слабом огне с каплей оливкового масла в течение 5 минут. Добавь баклажан, кабачок, спаржу и жарь, помешивая, пока овощи не станут мягкими. Отдельно приготовь рисовую пасту, согласно инструкции на упаковке. "Кстати, почему рисовая?" — задашься вопросом ты. В ней нет глютена, а вот энергии больше, чем в спагетти. Выложи в миску, смешай с овощами, порежь, добавь вяленые томаты, еще раз перемешай. Укрась сверху тертым сыром. Подавай!

РЫБА ДЛЯ МОЗГА

От адвоката Саймона Рида

ПРИГОТОВЬ ЯЙЦА-ПАШОТ

Застели чашку пищевой пленкой с запасом, разбей внутрь яйцо. Завяжи пленку сверху и опусти "пакет" в кипящую воду (на 3–5 минут). Как только белок затвердеет, вытащи пакет и опусти его в холодную воду, чтобы остановить процесс варки. Аккуратно достань сваренное яйцо из пленки (другой рецепт яиц-пашот см. на нашем сайте: mhealth.ru/diet/videorecipes/burger-s-yajczami-pashot/).

Не каждая схватка требует физических усилий. Иногда победа достается тому, кто быстро соображает, и в этом тоже поможет правильное питание. Бери пример с лондонского адвоката Саймона Рида. Ему приходится представлять правительство Великобритании в различных судах, слушания могут длиться по 8 часов, и все это время адвокату нужно быть в форме. "Мне приходится все ловить на лету, формулировать вопросы, реагировать на представленные доказательства, – рассказывает Рид. – Я начинаю день с жирной рыбы. Где-то вычитал, что она улучшает память". Адвокат все правильно запомнил: поедая такой завтрак трижды в неделю, ты улучшишь свою память на 25%. "Еще стараюсь не пить кофе – известное мочегонное – и всегда держать при себе бутылку с водой, – добавляет Саймон. – Когда я обезвожен, я хриплю, а это сказывается на результате".

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца
1 селедка горячего копчения, отрежь два тонких продольных куска
2 большие горсти шпината
2 тоста

ПРИГОТОВЬ:

Вначале приготовь яйца-пашот (как – см. выше). Потом вылей из кастрюли воду, но саму ее верни на остывающую плиту и уложи внутрь селедку на пару минут – пусть разогреется. Теперь укладывай на тосты шпинат, рыбу и яйца. Ешь. Кстати: перед тобой традиционный (традиционнее не бывает) английский завтрак. А если не нашел обычной для UK копченой сельди – замени ее на скумбрию, получится не хуже.

НОКАУТИРУЮЩИЙ ЦЫПЛЕНОК

От боксера Дэвида Хэя

Бокс требует от тебя двух едва ли не противоположных качеств. Первое: взрывной мощи удара, чтобы закончить бой в первом раунде. Если же этот фокус не удался, включается требование №2: понадобится выносливость, чтобы отражать удары тяжелых кулаков все 12 раундов. Диета боксера из Великобритании, экс-чемпиона мира Дэвида Хэя спланирована так, чтобы эти качества в его теле составляли идеальную комбинацию.

"Например, углеводы Дэвид обычно получает из тыквы, батата, киноа или коричневого риса – продуктов, из которых энергия при переваривании высвобождается медленно. Они способны долго держать боксера на ногах", – рассказывает тренер спортсмена Бобби Рич. Ну а гвоздика, входящая в состав адской ямайской смеси "джерк", – натуральное обезболивающее. Не помешает, когда в следующий раз кто-нибудь соберется поставить тебе фингал.

ЗАМЕШАЙ МАРИНАД

Тебе понадобятся: по 1 ч. л. молотого душистого перца, чили, черного перца, корицы, гвоздики, тимьяна (все – молотое) и соли, 2 зубчика чеснока и небольшая луковица, сок 2 апельсинов и 1 лайма, 1 ст. л. меда. Смешай специи в ступке, мелко нарежь чеснок и луковицу, все вместе с соком цитрусовых взбей в блендере в более-менее однородную массу. Готово, можешь пачкать курицу.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриные грудки
2 крупных горсти киноа или булгура
5 соцветий брокколи
Маринад "джерк" (рецепт см. наверху)

ПРИГОТОВЬ:

Поруби куриную грудку на куски в палец толщиной, хорошенько натри маринадом и оставь так на ночь. На следующий день поставь на медленный огонь на 12 минут смесь киноа и булгура, параллельно поджарь курицу (минут пять, не более) и свари брокколи. Все перемешай и ставь на стол.

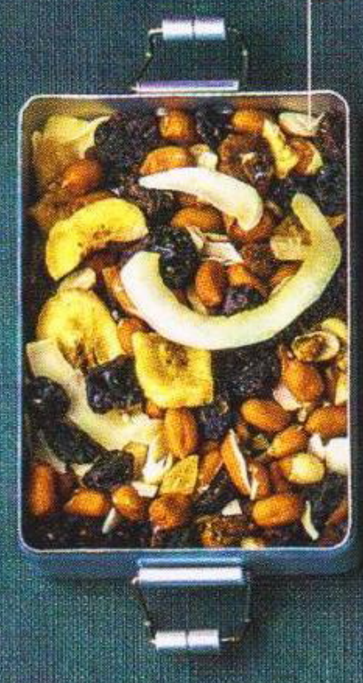
ФРОНТОВОЙ ПАЕК

От министерства обороны Великобритании

Вот с такими ланчбоксами британцы отправляются на войну. "Мы помним старую поговорку: армия марширует, пока полон желудок", — разъясняет доктор Джо Фэллоуфилд, диетолог министерства обороны Соединенного королевства, разработавший пайки для солдат на линии фронта. "Складывая в паек вкусную еду, нередко под узнаваемыми брендами, мы напоминаем солдатам о доме, и это поддерживает их дух". В этой коробке целых 4000 калорий, что примерно на 1500 больше, чем требуется среднестатистическому мужику — не занятому, скажем, тяжелой работой в шахте. "Так много энергии необходимо, чтобы наши бойцы не падали навзничь, пробежав марш-бросок с 45 кг выкладки", — объясняет Фэллоуфилд. Ты вряд ли собираешься бегать с тяжеленным мешком, но если впереди у тебя — поход в горы, или целый день на лыжах, или работа на лесосплаве, — изучи повнимательнее это меню, может, что-нибудь захватишь с собой в дорогу.

КРОМЕ ТОГО, СУХПАЕК СОДЕРЖИТ:

Фруктовые мюсли
Изотонические напитки
Яблочные чипсы
Батончики мюсли
Фруктовое пюре
Равиоли с говядиной
Соус табаско
Горячий шоколад
Рисовый пудинг
Карамель



ПЕРЕКУС

Необжаренный миндаль и полные кверцетина сушеные яблоки предотвращают скачки сахара в крови: ты можешь часами переть в гору, не опасаясь неожиданного упадка сил.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Не самый полезный, но наиболее быстрый способ зарядить твой организм энергией. Сотрудники Университета Окленда выяснили, что такой вот напиток начинает работать в ту же секунду, как коснулся твоего языка.

ЧАЙ

Как ты себе представляешь англичан без чаепития, пусть и под вражеским огнем? Кроме того, четыре чашки чая способны понизить твое кровяное давление, что полезно, когда ты в стрессе.

ЗАВТРАК НА ВЕСЬ ДЕНЬ

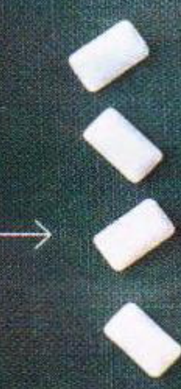
Исследования Университета Алабамы показали: если съешь насыщенный (полезными!) жирами завтрак, твой организм более эффективно будет обращаться с поступающей энергией весь день.

СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Быстро съел, быстро переварил. Эта сладость поможет тебе восстановить силы.

ТУНЕЦ С РИСОМ

Банка тунца — это не только легкий протеин, но и твоя дневная доза триптофана — аминокислоты, которая повышает настроение и не даст тебе упасть духом на долгом марш-броске.



ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Скорость твоей реакции возрастает на 10%, если ты жуешь жвачку регулярно. Ну и — а как еще на марше почистить зубы после тунца, к примеру?

СМЕТАЮЩИЙ БОЛОНЬЕЗЕ

От регбиста Дениса Антонова

В регби каждое столкновение – удар невероятной мощи, которую несут в себе спортсмены. Игрок сборной России и команды "Слава-ЦСП", серебряный призер чемпионата России - 2008 Денис Антонов (рост 195 см, вес 118 кг) – один из них. "Я крупный, но диетологи следят, чтобы я ограничивал себя в углеводах, иначе я быстро выйду за пределы оптимальной формы, – делится Антон. – Все меняется, когда на носу игра. Мне нужно много протеина и углеводов: из этого микса и образуется взрывная мощь – наше главное оружие". Денис рекомендует тебе нагрузиться пастой болоньезе за 3-4 часа до того, как выложиться на максимум. "Без правильной дозаправки перед матчем можно потерять концентрацию в жесткой игре", – подытоживает спортсмен. Плюс говядина дает тебе вал тестостерона. Пригодится, если ты вдруг встанешь против мужика, похожего на броневик. ■

ИНГРЕДИЕНТЫ:

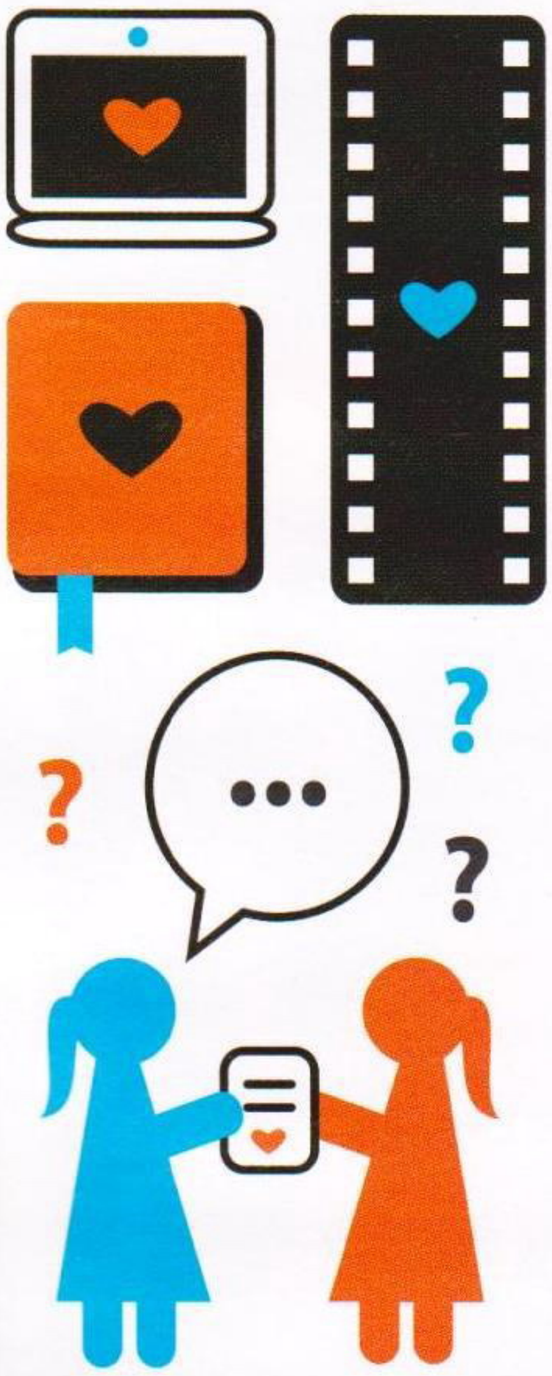
½ луковицы, нарежь
1 зубчик чеснока, поруби
120 г говяжьего фарша
30 г фарша из куриной печени
Рубленые томаты
300 мл овощного бульона
Щепотка тертого мускатного ореха

ПРИГОТОВЬ:

Замешай лук и чеснок в масле, затем перемешай их с фаршем и поджаривай, пока мясо не станет коричневого цвета. Слей лишний жир, добавь куриную печень, томаты и бульон (если нет домашнего бульона – раствори кубик). В печени полно железа, витамина B и аминокислот – то, что нужно, когда ты запланировал кого-нибудь сокрушить. Обжарь все вместе на слабом огне в течение 20 минут и добавь мускатных орехов. Свари пасту, смешай все на тарелке. Готово.

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ



34

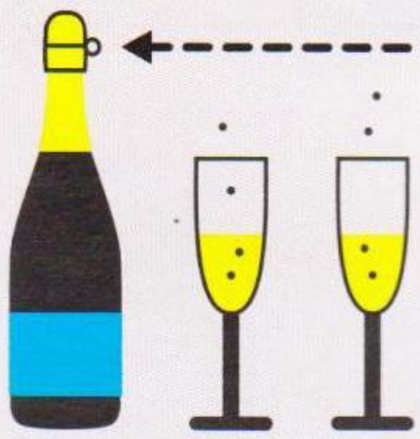
ПРОЦЕНТА РОССИЯНОК ИСПЫТЫВАЮТ СЕРЬЕЗНЫЙ НЕДОСТАТОК СЕКСУАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ. КАК И ГДЕ ОНИ ВОСПОЛНЯЮТ ПРОБЕЛЫ В СФЕРЕ ИНТИМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – РЕПОРТАЖ НА СТР. 98

4253,2

ККАЛ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПОВСЕДНЕВНОГО СУХПАЙКА №6 ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО РОССИЙСКОЙ АРМИИ. О ЕДЕ, ДАЮЩЕЙ ТЕБЕ СИЛЫ, – НА СТР. 114

МЮЗЛЕ

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ УЗДЕЧКА НА ПРОБКЕ ШАМПАНСКОГО. ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ АЛКО-ГРАМОТНОСТИ МОЖЕШЬ НА СТР. 107



8

РАЗ СОВЕТСКИЕ ХОККЕИСТЫ БРАЛИ ОЛИМПИЙСКОЕ ЗОЛОТО. О ТОМ, КТО (ВОЗМОЖНО) ПРОДОЛЖИТ ЭТУ СЛАВНУЮ ТРАДИЦИЮ – ЧИТАЙ НА СТР. 92

120

МИНУТ БЕЗ ПОДЗАРЯДКИ РАБОТАЕТ НОВИНКА СЕКС-ИНДУСТРИИ – ДВОЙНОЙ ВИБРОСТИМУЛЯТОР WE VIBE. С ЧЕГО ЭТО ОН ВДРУГ ПОНАДОБИЛСЯ ТВОЕЙ ПОДРУЖКЕ – ОТВЕТ НА СТР. 98

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КРОПОТЛИ

РЕДАКТОР МН АНТОН ЗОРКИН ВООРУЖИЛСЯ МЕТАЛЛОИСКАТЕЛЕМ И ОТПРАВИЛСЯ В ПОДМОСКОВНУЮ ДЕРЕВНЮ СИВКОВО, ЧТОБЫ НАЙТИ В МЕСТНОМ ВОДОЕМЕ КЛАД.

ВЫЙ ПРУД

На крыльце стоит Николай Павлович, в руках у него синий таз, заполненный водой. На поверхности, словно спины китов, виднеются два синих носка. “Ходил в лес за березовой корой, испачкался”, — комментирует он и встряхивает таз. Николай Павлович живет в деревне Сивково Можайского района Московской области с детства. До выхода на пенсию работал лесорубом. “Это как на войне. Ты должен все правильно рассчитать. Ветер, форма ствола... Природа ошибок не прощает”, — сурово рассказывает он о былых рабочих буднях. Вскользь упоминает историю напарника Саши — в прошлом году тот чудом спасся от огромной ели.

В Сивкове родилась мать бывшего лесоруба, до этого — еще целое генеалогическое древо родственников. От Николая можно услышать фразы вроде: “После 1812 года всем пришлось нелегко...” Есть более поздние семейные истории — про фашистов, которые ходили по этим местам на сто с лишним лет позже французских солдат.

Деревня, куда мы приехали искать клад, стоит на берегу озера Мжут. Вокруг отстраиваются коттеджные дома, но среди них пока еще виднеются классические деревенские пятистенки. За деревьями торчит церковь Преображения Господня 1687 года рождения. А вот, смотри, ковыряется сапогом в луже Артем — гендиректор компании по установке кондиционеров и кладоискатель со стажем. Мы вместе приехали искать сокровища.

Артем познакомился с лесорубом Николаем задолго до меня — в кафе райцентра Можайск. Тогда житель Сивкова пытался сломать о москвича стул. Через полчаса они подружились. Выпили, Николай пересказал легенду о зарытых в окрестностях его малой родины ценностях. Договорились искать клад вместе. “Общаться с местными — очень важно в нашем деле, — объясняет мне Артем. — Ты узнаешь детали, которые не нашел в книгах и документах. Например, местный архив сгорел в последнюю войну, но кто-то вспомнит, где двести лет назад стояла церковь. А на таком месте можно много всего найти. Хотя с Николаем непросто было установить контакт и обсудить детали. Он хоть и в возрасте, но сильный, как медведь”.

По словам Артема, у каждой подмосковной деревни есть своя легенда. Взгляни на карту — и в пятидесяти километрах от Сивкова найдешь поселок Субботино. Перед сном, лежа в своих кроватях, жители Субботина мечтают о сокровищах, которые явятся им из торфа. Вроде как в местном болоте утонула карета, в которой наполеоновские солдаты везли награбленное, — нужно лишь осушить эту топь. Да и Артема к кладоискательству тоже привела легенда: “Как-то я поехал под Боровск к подруге. За ужином мне рассказали семейное предание: где-то у бани прадед закопал сбережения. И я их нашел. 80 медных монет XIX века, в куске железной трубы”.

КОПАТЬ ПО ЗАКОНУ

■ По российским законам, клад ("зарытые в земле или сокрытые иным способом деньги или ценные предметы, собственник которых не может быть установлен либо в силу закона утратил на них право") достанется тебе, если ты нашел его в своем доме или на своем земельном участке. Если ты планируешь поискать ценности на чужой земле, следует заранее испросить разрешения у ее владельца и договориться о том, как вы будете делить найденное (обычная практика – в пропорции 50/50, но можно и поторговаться). Если ты этого не сделал, владелец земли (водоема, здания) имеет право забрать все себе.

■ Но так обстоят дела только в случае, если ты обнаружил гору банальных слитков золота или безымянных бриллиантов 1990 года выпуска. Любые культурные или археологические ценности следует сдавать государству (читай – нести в ближайшее отделение милиции или краеведческий музей). В теории потом тебе должны выплатить 50% от его стоимости (каковую сумму ты еще должен будешь разделить с владельцем земли, на которой обнаружена ценность).

■ Наконец, прямо запрещено производить самодеятельные поиски и раскопки на территории памятников культурного наследия, подлежащих государственной охране (к таковым относятся и археологические зоны – к примеру, культурный слой города Старая Русса целиком). И это в наших с тобой интересах. Извлеченные "черными археологами" в нарушение закона ценности, как правило, поступают на черный рынок и оседают в тайных коллекциях – скорее всего, ни ученые, ни простая публика их не увидят никогда.

В деревне Сивково предание такое: после революции местный помещик спрятал накопления где-то здесь и сбежал от большевиков. Я осматриваю окружающий пейзаж — березовая роща, водоем... Пытаюсь нарисовать среди деревьев фигуру беглого помещика. Вот он, торопится, лицо раскраснелось, левый ботинок соскакивает с ноги. В руках сжимает мешок с золотом. За помещиком несется верный слуга — карлик в зеленом камзоле, борода в хлебных крошках. "Мне кажется, что наш помещик одет в серые брюки и похож на заведующего поликлиникой в Конькове. Толстый мужик, потный", — говорит Артем.

И добавляет: "Я всегда придумываю себе какие-то картинки. Подкрепляю их фактами — например, много информации можно обнаружить в подмосковных краеведческих музеях". Впрочем, достоверных фактов о нашем беглеце мы так и не нашли. Порывшись в документах Можайского уезда, обнаружили лишь запись о том, что деревней с 1911 года владел некий И. Халютин. "У него работала кухаркой мать моей жены, — кивает лесоруб Николай. — Рассказывала, что часть своих сокровищ он скинул в пруд, а что-то зарыл в роще".

Отправляемся к пруду. Артем достает из машины оборудование: дорогой подводный металлоискатель, гидрокостюм, баллон с кислородом. Я гляжу на мутную воду. По поверхности скользит водомерка. Мне кажется, если бы она немного соображала, то начертила бы на воде слово "неудачники". Но Артем не унывает: "В нашем деле главное — процесс. Когда точной информации о кладе нет — а ее нет почти никогда, — нужно рассчитывать на удачу. А еще на то, что тебе в любом случае что-то подвернется. У меня так друг саблю нашел — в озере около своей дачи, случайно. Под землей за много веков накопилась куча всего. Ты давай, по берегу пройдись на всякий случай. А я нырну".

Я натягиваю длинные рыбацкие сапоги, беру металлоискатель и отправляюсь в камыши. Николай приземляется на пригорке, достает бутылку "Праздничной" и семь бутербродов с сыром, которые приготовила жена Люба. Откуда-то вылезает бело-серая собака и усаживается наблюдать.

Полчаса я вожу металлоискателем по берегу. Устройство издает звуки. По звукам и по цифрам, мелькающим на экране, опытный кладоискатель может определить, какой именно металл скрывается под землей. Если сигнал звонкий, а бортовой компьютер выдает 40, то ты, вероятно, обнаружил серебро. Если же видишь -7, очевидно, это всего лишь ржавый гвоздь. Впрочем, есть куча нюансов — на показания детектора влияют, к примеру, помехи или то, в каком положении в земле находится предмет. Пройти мимо серебряного подноса или, наоборот, триумфально обнаружить ржавый кусок бампера для неопытного кладоискателя проще простого.

Работа охотника за сокровищами оказывается довольно унылым занятием. Вот что я делаю: хожу по берегу, выдираю сапоги из грязи. Они, чмокая, выскакивают из глины. Вспоминаю детский сад: когда воспитательница целовала меня, это звучало похоже.

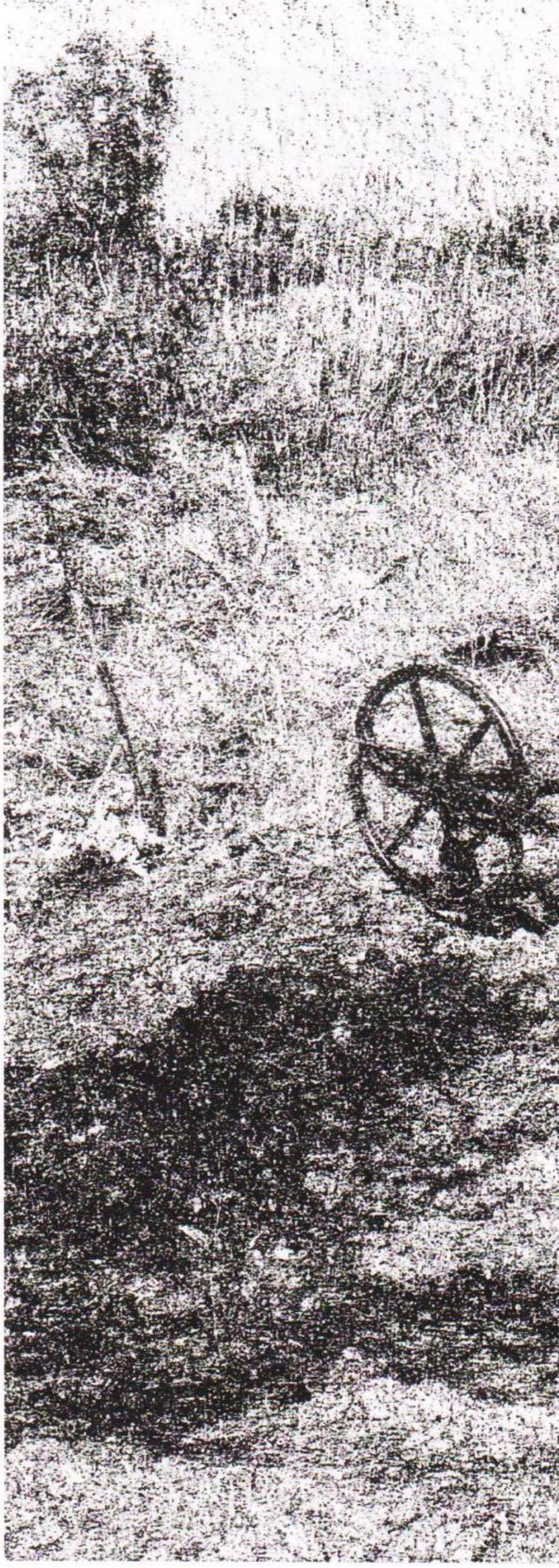
ВРАТА КЛАДА

Идеальная рабочая площадка для кладоискателя, не желающего нарушать закон, – это место, где раньше (лет эдак двести назад) стояла крупная деревня, а теперь нет ничего. Начинать прощупывание почвы в бывшей деревне следует с мест, где когда-то стояли трактиры, церкви или проходили оживленные дороги, – там выше вероятность найти ценные вещи. Самые частые находки – кем-то потерянные мелкие предметы быта (крестики, нательные иконки, замки, ювелирные украшения), нередко обнаруживаются и разрозненные монеты XIX–XX века. Так как законопослушным копателям трудно озолотиться на поисках сокровищ, для большинства из них прогулки по полям с металлоискателем – скорее, хобби. К примеру, летом 2013 года редактор MH побывал на слете кладоискателей в Подмосковье. В соревнованиях по поиску предметов участвовали подполковник ВМФ, переводчица с японского на четвертом месяце беременности, дизайнер муниципальной газеты, врач-терапевт и т.д. "В продаже металлоискатели появились лет десять назад, и это занятие быстро набрало популярность. Люди, которые годами безвылазно сидели на своих восьми сотках, стали читать книги по истории, интересоваться историей своего района..." – комментирует Ольга Кузнецова, главный редактор кладоискательского журнала "Деньга".

ГЛУБОКО КОПНУЛИ

Главная вещь в арсенале кладоискателя — металлоискатель. А главный параметр металлоискателя — глубина, на которую он "видит" сквозь землю. Стандартный прибор начального уровня (его можно купить за 15–30 тысяч рублей) "пробивает" всего на 20–30 см. Владельцы таких аппаратов предпочитают вести поиски на распаханных полях, где плуг уже выворотил сокровища из сырых недр — осталось только увидеть их среди комков земли. Специальные глубинные приборы, которые просвечивают почву на шесть метров вниз, стоят от 60 000 рублей. Кроме того, существуют подводные металлоискатели (аппарат начального уровня, который работает на глубине до двух метров, можно приобрести за 30 000 рублей).

Сильно помогут делу и старинные карты, на которые нанесены уже исчезнувшие населенные пункты. Многие копатели используют т.н. "карту Шуберта" (она же "Трехверстная военная топографическая карта Российской империи"), которую в XIX веке составляло и обновляло специально созданное для этого Военно-топографическое депо (его первым руководителем был генерал-лейтенант Федор Федорович Шуберт, отсюда и название). Ее свободно можно скачать в интернете или купить в виде альбома.



От Артема идут пузырьки. Иногда он всплывает на поверхность, вытаскивает регулятор изо рта и отчаянно ругает водоросли, так, словно они убили его детей. Николай с берега дает общие указания: "Оборудование берегите!"

И тут мой металлоискатель вдруг издает пронзительный звук. На мониторе аж 47, место — песчаный бугорок, похожий на голову скромного офисного клерка, если на него смотреть сверху. В моих мыслях карлик в зеленом камзоле прокручивает кино: Зоркин находит клад помещика, отправляет торжествующие смс друзьям, родителям, девушке. Мне представляются грязные, но хорошо сохранившиеся золотые монеты, много монет. Хватаю лопату, начинаю долбить землю. "Нашел чего, Тоныч?" — кричит с пригорка Николай. Я копаю. Поднимаю глаза на пруд — он уже не кажется скучным. Вода, это очевидно, скрывает загадки, много загадок. Еще мгновение, и лопата натыкается на что-то твердое... А еще через секунду я понимаю, что это, конечно, не клад, а моток алюминиевой проволоки. Так и нахожу себя в реальности — вымазавшимся в грязи, стоящим на коленях перед замызганным обрывком металла.

Артем выбирается на берег: "У меня тоже так бывает. Ходишь вроде вяло, скучно — а потом такой азарт охватывает, адреналин! Иногда бывает прям как в армии, когда с дедами рубились. Однажды я час раскапывал чугунный утюг, он ушел в почву на метр. В какой-то момент мне казалось, что это здоровенный сундук". Сам Артем нашел в пруду молоток, а еще — блеклый кусок керамической плитки. Увидев обломок, Николай Павлович оживляется: "Наш помещик приказал на дне пруда выложить изображение жар-птицы. У меня такие же куски находил отец, когда купался".

Потом мы идем искать на суше, среди берез. Николай указывает поляну на окраине леса, там деревенские находили старые монеты: "Говорят, здесь клад. Моей Любке мать рассказывала. Мы с мужиками както на тракторе приехали, вскопали, но ничего не нашли". Мы с Артемом бродим среди травы и берез. Металлоискатели сонно пищат, трещат и воют — сырая почва дает помехи. Специалист по кондиционерам находит двухкопеечный медяк 1947 года. "Ничего особенного. Такие по сто рублей продают", — сообщает Артем, и мы снова бредем по полю. Это похоже на медитацию. Лениво переговариваемся: "Смотри, мой прибор трещит, словно жена ругает мужа, что тот ушел чинить карбюратор, а вернулся пьяный". В какой-то момент искатель издает нежный звук. Артем вытаскивает из земли невнятный кусок бурого металла и замирает задумавшись: "Помню, девушка у меня была, лет девятнадцати. Стонала так, не представляешь..."

Артем мечтательно ведет детектором по земле, но звук больше не повторяется, прибор хрипит. Еще полчаса поисков, и я откапываю из земли россыпь гвоздей. "Кованые, их до XIX века использовали. Это значит,

ФОТО: LEGION-MEDIA

что на этом месте когда-то стоял дом", — комментирует напарник. А под вечер обнаруживаю свою самую ценную находку — маленький грязный шарик, который Артем сразу определяет как пулю начала XIX века. "Такими в 1812 году на Бородинском поле с Наполеоном бились. Я их под Калугой и неподалеку от Боровска находил", — рассказывает он, пока мы возвращаемся к машине. Николай показывает на облака: "Такие облака здесь были, когда Андропов умер. Или вот недавно — перед выборами Путина". Я смотрю на облака, а потом между деревьев. Туда, где сто лет назад бежал помещик Халютин. Лицо раскраснелось, он сжимает мешок с золотыми монетами, который я, может быть, когда-нибудь найду. ■

О КЛАДЕ БЕЗ КУПЮР

Россия, конечно, не Италия, где почва буквально нафарширована артефактами былых эпох. Тем не менее и у нас ценные забытые предметы обнаруживают почти каждый месяц. Вот только несколько сообщений за 2013 год.

16.04

На дне реки Волхов на территории Великого Новгорода найден глиняный горшок с 96 медными копейками 1700 года. Видимо, он упал с моста, который когда-то соединял Новгородский кремль и Ярославово дворище.

30.08

В заброшенной деревне Малая Шалга (Архангельская область) найдены серебряные сосуды для богослужений. Вещи пролежали в местном храме Смоленской иконы Божией Матери около 80 лет.

10.09

Некий меценат, пожелавший остаться неизвестным, передал археологическому музею "Горгиппия" (Анапа) клад в 22 тыс. медных монет III века до н.э. Клад был выкуплен меценатом у тракториста из села Усатова Балка — тот обнаружил монеты при распашке поля.

29.10

На территории исправительной колонии №5 в Петропавловске-Камчатском во время прокладки силового кабеля найдены десять серебряных монет XVIII века.

19.11

В Саратове на улице Большая Казачья в сгоревшем доме обнаружили 980 серебряных монет начала XX века.

22.11

При реконструкции частного дома в Столовом переулке в Москве обнаружен клад из 25 серебряных предметов XVIII–XIX веков. В числе находок крест-мощевик, иконные оклады, чайные и столовые ложки с орнаментом, вилки, рукояти ножей, поднос, крышки и бокал.

28.11

Житель города Троицка (Челябинская область) при ремонте печи обнаружил в трубе закупоренную бутылку, в которой лежали 1335 рублей — несколько купюр достоинством 5, 10 и 25 рублей, датированные 1909 годом, а также одна тысячная купюра 1923 года.

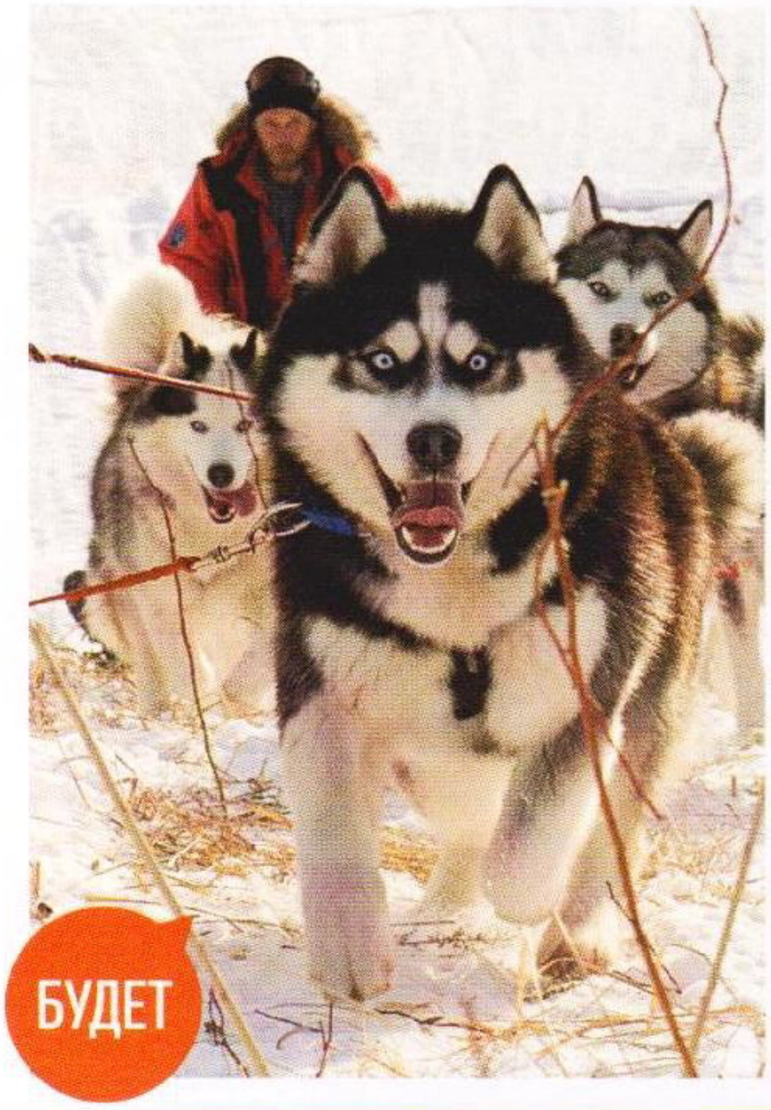
Использованы сообщения СМИ: "Русская служба новостей", "Российская газета", "Московский комсомолец", "РИА Новости", "Новый регион"

25 ЯНВАРЯ – 2 ФЕВРАЛЯ

ГОНКА НА СОБАЧЬИХ УПРЯЖКАХ “ВОЛГА КВЕСТ – 2014”

На днях на Землю наконец приземлятся инопланетяне. Подойдут к тебе, помахивая синим кроссовком, и спросят, что будет интересного на Земле в начале года. Смело расскажи им про международную гонку на собачьих упряжках “Волга Квест – 2014”. Всего участники из разных стран должны преодолеть 600 километров. Стартует мероприятие в Тольятти, а финальная точка – в Казани. В правилах для спортсменов есть, например, и такой пункт: “Иметь при себе восемь чулок для каждой собаки”. Передвижение на собаках по заснеженным территориям популярно с давних пор. Например, оба полюса планеты исследователи покорили именно таким способом – Роберт Пири в 1909 году добрался до Северного, а Руаль Амундсен в 1911 году – до Южного.

- **volgaquest.com**



БУДЕТ

БУДЕТ

31 ЯНВАРЯ – 1 ФЕВРАЛЯ

ЭТАП КУБКА МИРА ПО ЛЕДОЛАЗАНИЮ

Пока ты раздумываешь, можно ли собрать из старых гвоздей датчик кислорода для автомобиля ВАЗ-2114, узнай вот такую информацию: на территории горнолыжного курорта Ла-Плань во Франции пройдет этап Кубка мира по ледолазанию. Приедет больше ста альпинистов из 25 стран мира. Кстати, два года назад здесь тоже устраивали этап Кубка мира, и тогда в категории “трудность” победили наши участники – Мария Толоконина и Алексей Томилов.

- **laplagne.com**

БУДЕТ

18 ЯНВАРЯ – 22 МАРТА

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФРИРАЙДУ SWATCH FREERIDE WORLD TOUR BY THE NORTH FACE

Мы хотим, чтобы ты немедленно прекратил варить кашу из первичнополостных червей и принялся читать эту заметку. Дело серьезное – 18 января на итальянском горнолыжном курорте Курмайор стартует первый тур соревнований по фрирайду Swatch Freeride World Tour by The North Face 2014. Следующий этап пройдет во французском Шамони, потом спортсмены переместятся в австрийский Фибербрун-Кицбюэль, окажутся в американском Кирквуде, а чуть позже – и в канадском Ревелстоуке. Торжественное окончание соревнований устроят в Швейцарии, на курорте Вербье.

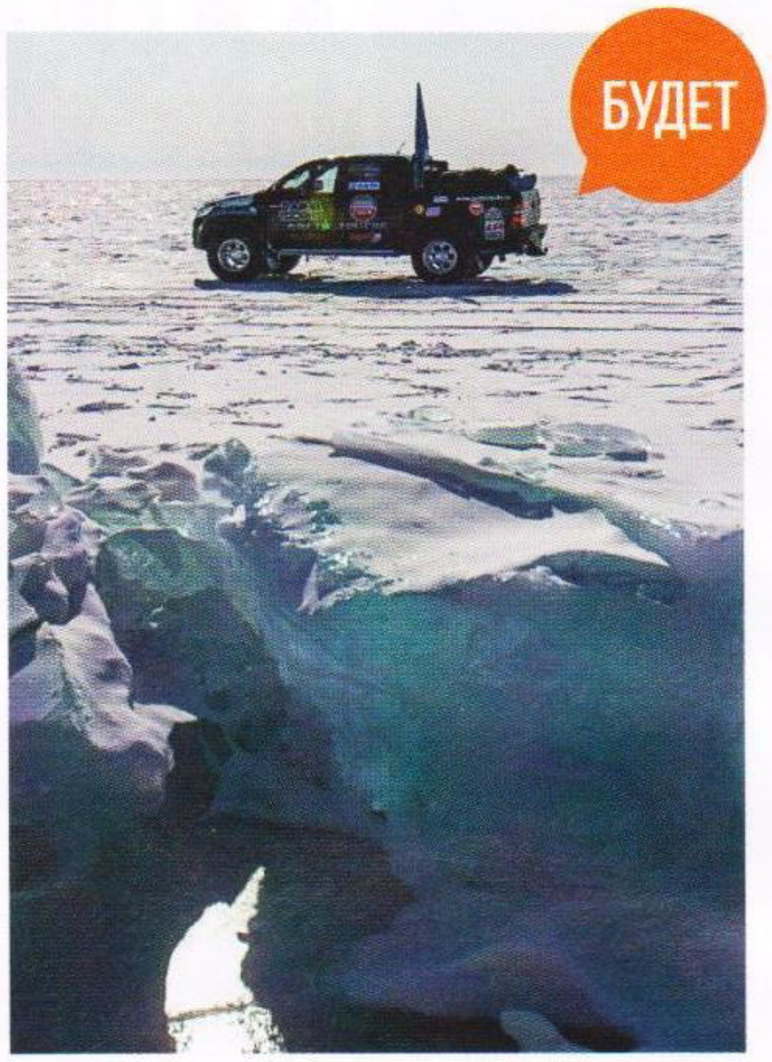
- **freerideworldtour.com**

20 НОЯБРЯ – 17 ДЕКАБРЯ

ATLANTIC KITE CHALLENGE

В конце прошлого года многие из нас закрывали финансовую отчетность, стригли кота и стряхивали снег с ботинок. В это же самое время Атлантический океан на кайтах пересекали шестеро спортсменов команды Atlantic Kite Challenge (в нее входят кайтеры из США, Норвегии, Нидерландов и т.д.). 20 ноября они стартовали от Канарских островов и 17 декабря добрались до британской заморской территории Теркс и Кайкос в Карибском море. За 27 дней участники преодолели 7800 километров. На своих кайтах они проводили по четыре часа в день (два днем и два ночью), остальное время отдыхали на катамаране, который шел рядом. Мероприятие стало самым длинным кайт-заездом в истории. Один из спортсменов по пути установил новый рекорд: Макс Блом прошел на кайте 80 километров без остановки.

- **enablepassion.com**



9–20 МАРТА

ЭКСПЕДИЦИЯ НА АВТОМОБИЛЯХ “БАЙКАЛ ТРОФИ”

Если в начале марта ты вдруг будешь летать, словно птица, над озером Байкал, обрати внимание: в какой-то момент наверняка увидишь членов экспедиции “Байкал Трофи”. 9 марта они стартуют от Иркутска и в тот же день окажутся у самого глубокого озера в мире (1642 метра). Финиширует экспедиция в Монголии, общая длина маршрута около 3000 километров. Имей в виду, что стать участником можешь и ты, если есть автомобиль-внедорожник. Заявку можно отправить по адресу topmtop@mail.ru.

- **baikaltrophy.ru**

РЕКЛАМА

francesco marconi

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ
сумки & аксессуары

www.fmarconi.ru

Астрахань | Ашхабад | Благовещенск
Владивосток | Волгоград | Волгодонск
Вологда | Воронеж | Екатеринбург | Ижевск
Калининград | Калуга | Королев | Красногорск
Краснодар | Москва | Мытищи | Нефтеюганск
Нижний Новгород | Новый Уренгой | Орел
Оренбург | Пушкино | Ростов-на-Дону | Рязань
Саратов | Сургут | Сыктывкар | Тула | Уфа | Ухта
Хабаровск | Череповец | Южно-Сахалинск

Скоро открытие:
Нальчик | Люберцы | Архангельск

СОЧИ•2014
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

БАЗОВЫЕ ФАКТЫ:
2885 СПОРТСМЕНОВ ИЗ 83 СТРАН МИРА БУДУТ СОРЕВНОВАТЬСЯ В 15 СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ, ОБЪЕДИНЕННЫХ В СЕМЬ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА. ПОБЕДИТЕЛИ УВЕЗУТ ИЗ СОЧИ 98 КОМПЛЕКТОВ НАГРАД

РЕДАКТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
АНТОН ИВАНОВ

Каждые два года на две с лишним недели планета сходит с ума чуть сильней, чем обычно. Самую большую телеаудиторию в истории собрала не трансляция высадки американцев на Луну и даже не концерт Стаса Михайлова, а открытие Олимпийских игр в Пекине 2008 года. 7 февраля 2014 года нас ждет открытие Игр в Сочи, но давай честно — большинство из тех почти пяти миллиардов землян, которые будут смотреть соревнования, не разбираются в правилах и тонкостях представленных видов спорта. MH приходит на помощь: прочти нашу инструкцию к Олимпиаде, и ты поймешь, что стоит смотреть и на что обращать во время этого просмотра внимание.

Февраль

	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	МЕДАЛИ
БИАТЛОН			1	1	1	1		1	1		1	1		1		1	1		11
БОБСЛЕЙ												1		1				1	3
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ				1	1		1		1		1		1	1		1	1		10
КЕРЛИНГ															1	1			2
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ			1	1	1	1	1	1			1		1	1			2		12
ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ							1						1		1				3
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ			1	1		2		1	1	1	1			2			1	1	12
ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА				1		1				1		1							4
САНИ				1		1	1	1											4
СКЕЛЕТОН									1	1									2
СНОУБОРД			1	1		1	1				1	1		2			2		10
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ				1			1		1			1			1				5
ФРИСТАЙЛ			1		1	1		1	1			1	1		2	1			10
ХОККЕЙ															1			1	2
ШОРТ-ТРЕК					1			1		2			1			3			8
МЕДАЛИ ЗА ДЕНЬ			5	8	5	8	6	6	6	7	5	6	5	8	6	7	7	3	98

КВАЛИФИКАЦИЯ — ФИНАЛЫ СОРЕВНОВАНИЙ — ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 9–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 320

Комплекс "Роза Хутор" — спортивный объект Олимпиады, пользоваться которым после Игр смогут и простые смертные. Вполне достаточная причина, чтобы хорошенько рассмотреть, как эти склоны обкатывают профессиональные лыжники.

Формат соревнований

Соревнования в скоростном спуске и супергиганте проводятся в один заезд — кто быстрее, тот и победил. В гигантском слаломе и слаломе у каждого претендента — по два заезда, для каждого из которых строится новая трасса. Супер-комбинация — это два заезда (скоростной спуск и слалом). И в слаломах, и в комбинации время заездов суммируется, и побеждает тот, у кого оно меньше.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

В этом году исполнится 20 лет с нашей последней на сегодня и второй в истории (если считать еще и выступления команды СССР) олимпийской медали в горных лыжах. Судя по последним результатам наших спортсменов, шансов пополнить медальный запас в этом виде у нас немного. Были определенные надежды на 21-летнюю Анастасию Кедрину, 4-кратную чемпионку России. Но не так давно, после конфликта с тренерами, она объявила об окончании карьеры. Объективно мы можем претендовать только на места во втором десятке.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

В этом виде спорта спортсменов, занявших первое и тридцатое места, могут разделять всего полторы секунды, так что возможно все — даже чудо. Но нетрудно догадаться, что в лидерах тут ходят страны, у которых есть свои хорошие и освоенные горы (в той же Австрии горные лыжи даже входят в школьную программу). В нашей стране долгое время главной кузницей кадров была Камчатка, где на горе Морозная и тренировалась сборная. После Игр нам как минимум останется комплекс "Роза Хутор". Обещают, что работать он будет с декабря по май. Можно надеяться, что скоро наши результаты подрастут. А так как в горных лыжах переход из юниоров во взрослую сборную происходит рано, этот процесс может быть не таким уж долгим.

НАШИ ЛИДЕРЫ*

Александр Хорошилов

Многократный чемпион России, бронзовый призер этапа Кубка Европы в итальянском Монте Пора (2009) в слаломе

Валентина Голенкова

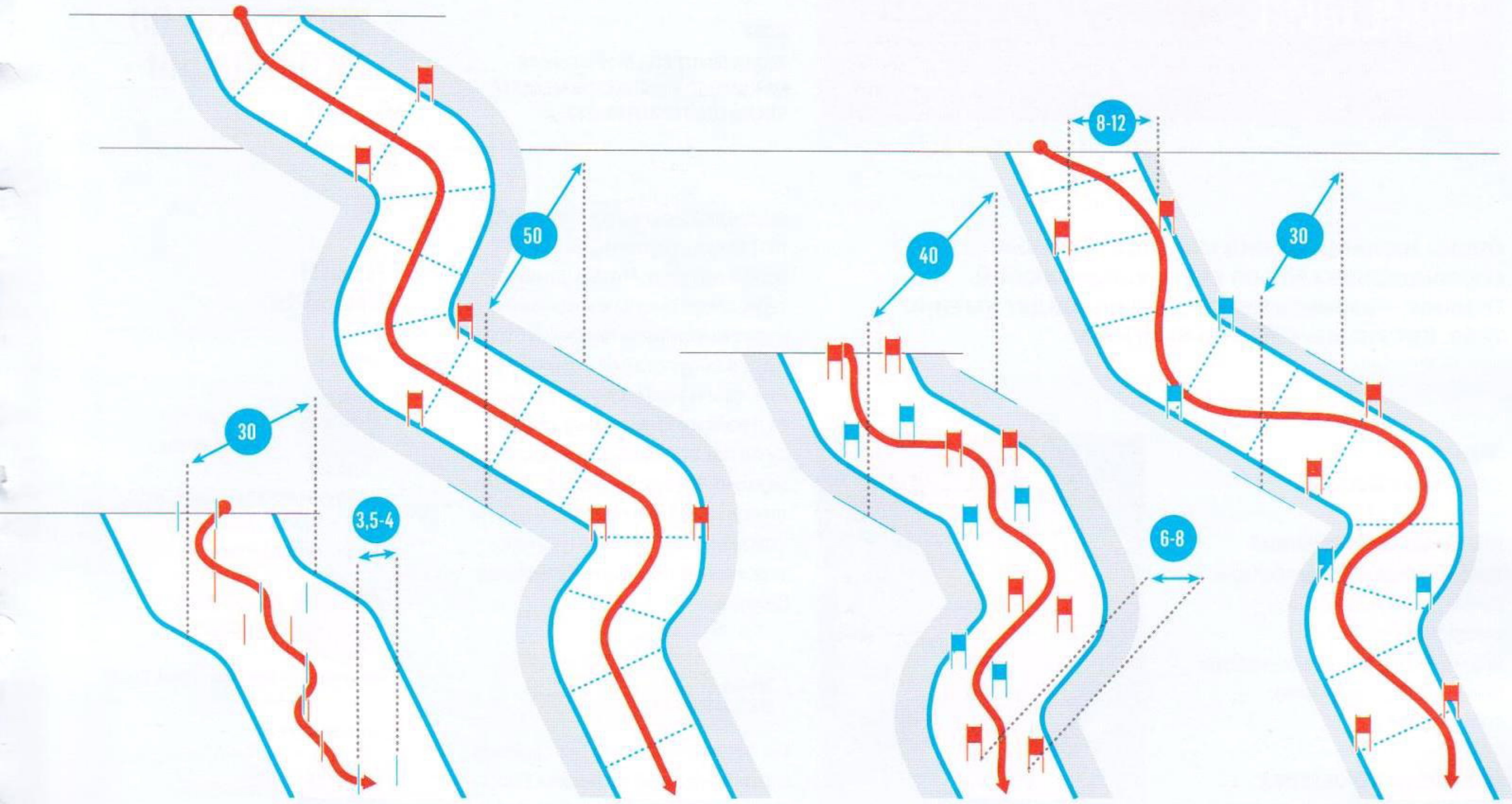
Победительница Всемирной Универсиады (2013) в скоростном спуске, бронзовый призер Всемирной Универсиады (2013) в супергиганте

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Австрия, Швейцария, Франция**

* На момент сдачи номера финальный состав сборных команд еще не был утвержден — проверь, кто в итоге поедет в Сочи на сайте team-russia2014.ru

** В этом разделе указаны сборные, имеющие больше всего олимпийских медалей в данном виде спорта



СЛАЛОМ

Длина трассы – 450–500 метров
Перепад высот – до 220 метров
Ширина – 30 метров
Ширина ворот – 3,5–4 метра
Дистанция между воротами – 0,7–15 метров

СКОРОСТНОЙ СПУСК

Длина трассы – 2435–3800 метров
Перепад высот – до 1075 метров
Ширина – более 50 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 10–15 метров

ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ

Длина трассы – до 2000 метров
Перепад высот – до 450 метров
Ширина – 40 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 8–12 метров

СУПЕРГИГАНТ

Длина трассы – до 2500 метров
Перепад высот – до 622 метров
Ширина – 30 метров
Ширина ворот – 6–8 метров
Дистанция между воротами – 8–12 метров

1 Олимпийская трасса разработана советником Международной федерации лыжного спорта (FIS), олимпийским чемпионом 1972 года Бернаром Русси. Главным требованием при проектировании было максимальное использование естественного рельефа и сочетание скоростных участков с технически сложными, где спортсменам придется показать максимум своих умений.

2 Финальное расположение флажков и ворот зависит от постановщика трассы, которого выбирают из состава судейского корпуса в день соревнований на утреннем совещании капитанов команд. Исходя из состояния снега и погодных условий постановщик решает, насколько быстрым и сложным делать спуск.

3 На трассе рекомендуется использовать искусственный снег, так как его качество и одинаковые показатели на разных участках проще контролировать. Во время соревнований толщина искусственного снега должна быть не менее 50 сантиметров.

4 На мужской трассе в Сочи 4 трамплина, и есть мнение, что с ними проектировщик перестарался. Полет с одного из трамплинов продолжается до 70 метров, приземление происходит не на крутой спуск, а на относительно пологое место, что чревато травмами. Беат Фойц, Ивица Костелич и Боде Миллер вскоре после этапа Кубка мира в Сочи оперировали колени, но однозначно сказать, что в этом вина сочинского спуска, нельзя (тот же Миллер назвал его одним из лучших в мире).

5 Как говорит Бернар Русси, на женской трассе определяющий участок – первые 500 метров. Следи за тем, как девушки будут проходить этот крутой и извилистый отрезок, – скорее всего, именно он и отделит чемпионов от аутсайдеров.

6 Особенность трасс в Сочи – общее для всех горнолыжных дисциплин место финиша, что удобно для зрителей. Для сравнения, на Олимпиаде в Турине горнолыжные соревнования проходили на трех разных объектах

P.S. **Вот ради таких моментов, как чудеса координации, продемонстрированные Боде Миллером на Играх в Турине, и стоит смотреть горные лыжи – youtube.com/watch?v=sjMsvSof5O8**

ФРИСТАЙЛ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–21 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 282

Очень зрелищный вид спорта, в котором соревнования себе по вкусу найдет любой. Главное — заранее понять, что подойдет именно тебе. Вот это мы сейчас и выясним.

Формат соревнований

ЧТО ТЫ БОЛЬШЕ ЛЮБИШЬ?
Трюки — лыжная акробатика
Гонки — ски-кросс
Фрирайд — могул
Все надоело, хочу чего-нибудь новенького — хафпайп, слоупстайл

● ЛЫЖНАЯ АКРОБАТИКА

Если в прошлом году ты пропустил шоу Nitro Circus и все спектакли Cirque du Soleil (хотя мы тебя звали), пришла пора наверстывать упущенное и срочно восполнять адреналиновый голод. Лыжная акробатика — это в прямом смысле слова головокружительные трюки, которые исполняются спортсменами на трех видах трамплинов: с углами въезда в 55, 65 и 70 градусов и высотой 2,1, 3,5 и 4,05 метра соответственно. Как ты уже понял — для победы нужно получить за свои трюки максимум баллов.

● СКИ-КРОСС

В квалификации лыжники проходят трассу по одному. Но самое интересное начинается со второго этапа — теперь уже 4 лыжника стартуют одновременно на трассе длиной от 900 до 1200 метров с перепадом высот 180–250 метров и средним уклоном 12–27 градусов. Их ждут виражи, трамплины и волны. Кто финиширует первым, тот и победил. Все очень впечатляюще, азартно и наглядно.

● МОГУЛ

В принципе, любой, кто катается на лыжах вне трасс, где еще не ступала гусеница ратрака, с кочками знаком не понаслышке, поэтому оценить то, как спортсмены преодолевают их пачками, будет любопытно. Могул — это трасса длиной 230–270 м, состоящая из сплошных бугров, разбавленных двумя трамплинами. Для победы нужно приехать не только быстрее, но и техничнее всех, а еще и прыжки бы исполнить посложнее.

● ХАФПАЙП И СЛОУПСТАЙЛ

Эти дисциплины впервые включены в программу Олимпийских игр, а значит, первый раз получают доступ к такой могучей телеаудитории, да еще и с тобой во главе. Чтобы удивить тебя, спортсмены в хафпайпе будут выполнять прыжки и трюки, а в слоупстайле — пытаться быстрее и эффектнее друг друга пройти 635-метровую трассу из последовательно расположенных перил, пирамид, трамплинов и прочих препятствий, на которых можно блеснуть мастерством и получить побольше баллов.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

На последних крупных соревнованиях лучшие из наших спортсменов могли похвастать лишь тем, что попали в топ-10, а выигранное Вероникой Корсуновой на чемпионате мира серебро в акробатике стало сюрпризом — девушка всего 2 года назад встала на лыжи после батута. Огорчает и то, что чемпиона России 2012 года по лыжному хафпайпу Антона Голубева отчислили из сборной за систематические нарушения режима.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

У нашего фристайла славное прошлое — в начале 90-х Россия была одним из мировых лидеров (золото и серебро чемпионата мира 93-го, 2 серебра и бронза Олимпийских игр 92-го и 94 года). Но, что еще важнее, — многообещающее будущее. В минувшем декабре на зимней Универсиаде – 2013 в женском ски-кроссе весь подиум был российским: первое место — Дарья Николаева, второе — Виолетта Ковальская, а третье — Виктория Струк. Практически одновременно с этим на Кубке Европы по тому же ски-кроссу Софья Смирнова остановилась в шаге от бронзы. Горные лыжи в России набирают популярность, а фристайл, для которого не требуются высокие склоны, позволяет заниматься в самых разных местах нашей страны.

НАШИ ЛИДЕРЫ

МОГУЛ

Александр Смышляев
Чемпион России (2009, 2010, 2013 — могул, 2010, 2011, 2013 — парный могул)

Екатерина Столярова
Чемпионка России (2009, 2012)

АКРОБАТИКА

Тимофей Сливец
Чемпион России (2012)

Ассоль Сливец
Серебряный призер чемпионата мира (2007). До 2011 года выступала за Белоруссию

Вероника Корсунова
Серебряный призер чемпионата мира (2013), чемпионка России (2012)

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

США, Канада, Норвегия

СНОУБОРД

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 10 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 252

Сноуборд дебютировал на Олимпиаде только в 1998 году, но сегодня по числу разыгрываемых медалей он уже на третьем месте. Разобраться во всех нюансах столь динамично развивающегося спорта тебе помогут советы обладателя Кубка России по хафпайпу Павла Харитонова (на фото).

Формат соревнований

- **ХАФПАЙП** Райдеры по очереди показывают свои программы сложных трюков в полутрубе.

- **ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СЛАЛОМ, ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ ГИГАНТСКИЙ СЛАЛОМ** Два спортсмена стартуют одновременно, финишировавший первым по итогам двух спусков — выигрывает.

- **СНОУБОРД-КРОСС** — на квалификации спортсмены поодиночке на время проходят трассу, которая состоит из разных препятствий, а потом соревнуются в очной борьбе.

- **СЛОУПСТАЙЛ** — спортсмены соревнуются на трассе, где их ждут рейлы, квотерпайпы и трамплины.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

Если бы не взявший российское гражданство американец Вик Уайлд, на медали могла бы рассчитывать только наша женская сборная. Впрочем, Вик — это тоже заслуга женской сборной. Американец стал россиянином, женившись на красе нашего сноубординга Алене Заварзиной (ее прелесть ты можешь оценить в рубрике "Женский разряд" на стр. 36).

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

У нас молодая сборная с большим запасом спортсменов, особенно в слаломных дисциплинах, где один может легко заменить другого. В общем, есть надежды сразу на несколько пьедесталов.

Что нельзя пропустить?

Фристайл-дисциплины сноуборда — хафпайп, слоупстайл. Тебя удивит разнообразие трюков, амплитуда и стиль их исполнения. Отсутствие четких стандартов дает возможность импровизировать, вносить свои "фишки".

1 ГДЕ У НАШЕЙ СБОРНОЙ ЛУЧШИЕ ШАНСЫ НА МЕДАЛИ?
Шансы, и очень неплохие, есть в параллельном и параллельном гигантском слаломе, а также в сноуборд-кроссе. Здесь ты не увидишь трюков, но все же дисциплины интересные, и в них Россия представлена очень сильными спортсменами.

2 ВЫСТУПЛЕНИЯ КОГО ИЗ СПОРТСМЕНОВ НАДО ПОСМОТРЕТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?
2-кратный олимпийский чемпион в хафпайпе американец Шон Уайт на этой Олимпиаде будет соревноваться и в слоупстайле, где также рассчитывает на золото. Советую посмотреть, получится ли у него это.

3 ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТ ВСЕГО НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК В МИРЕ?
Недавно Юра Подладчиков — наш бывший соотечественник, теперь выступающий за Швейцарию, — приземлил новый трюк в хафпайпе, который назвал YOLO-flip (You Only Live Once — "Живешь только один раз"). Это очень сложное и зрелищное вращение, которое пока что делает он один. Не пропусти его на Играх.

P.S. Подладчиков и его YOLO-flip — youtube.com/watch?v=ZxlPcru2E1k

НАШИ ЛИДЕРЫ

Екатерина Тудегешева

Чемпионка мира в параллельном слаломе (2013), чемпионка мира в параллельном гигантском слаломе (2007), обладательница Кубка мира в общем зачете и малого Кубка мира в параллельных дисциплинах (2010/11), 9-кратная чемпионка России в сноубордкроссе (2003, 2004, 2006)

Екатерина Илюхина

Серебряный призер Олимпийских игр в параллельном гигантском слаломе (2010). Обладательница Кубка Европы (2006/07), трехкратная чемпионка России в параллельном и параллельном гигантском слаломе

Алена Заварзина

Чемпионка мира в параллельном гигантском слаломе (2011), чемпионка России в параллельном и параллельном гигантском слаломе (2013)

Вик Уайлд

Бронзовый призер чемпионата мира в параллельном гигантском слаломе (2013), чемпион России в параллельном гигантском слаломе (2013), серебряный призер чемпионата США

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

США, Канада

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 12 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 310

Президент Федерации лыжных гонок России Елена Вяльбе пообещала нам 4 золотых медали в Сочи. Ей, как трехкратной олимпийской чемпионке и 14-кратной чемпионке мира, мы готовы поверить. Если не хочешь пропустить ту часть Олимпиады, в которой у наших спортсменов максимальные шансы на победу, — тебе сюда.

Формат соревнований

● **СКИАТЛОН** Новое слово на зимних Играх — до 2011 года эта дисциплина называлась "пертьют" или "дуатлон". Половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем, а потом меняют лыжи и финишируют уже коньковым. Скорость смены лыж тоже важна — секундомер не выключается. Мужской скиатлон — это 30 км, женский — 15.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Александр Легков, Юлия Чекалева

● **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СПРИНТ** В квалификации спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и коньковым стилем проходят круг 1,2–1,8 км. 30 лучших выходят в четвертьфинал, затем 12 — в полуфинал, наконец, 6 — в финал, где и определяется победитель.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Никита Крюков, Евгения Шаповалова, Наталья Матвеева

● **ГОНКА С РАЗДЕЛЬНЫМ СТАРТОМ** Лыжники выходят на дистанцию с интервалом в 30 секунд и классическим стилем проходят 15 км (мужчины) или 10 км (женщины). Порядок стартующих определяется их рейтингом в сезоне — сильнейшие стартуют последними.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Станислав Волженцев

● **МАСС-СТАРТ** Все участники стартуют одновременно коньковым стилем и, что удивительно, финишируют тоже нередко большими группами человек по 10. В итоге частенько победителя в гонке на 50 км у мужчин и 30 км у женщин определяют фотофинишем, в ожидании результатов многие спортсмены просто лежат на снегу без сил.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Максим Вылегжанин

● **ЭСТАФЕТА** 4 члена команды должны преодолеть по одному этапу каждый (10 км у мужчин и 5 км у женщин). Первые два этапа бегут классическим стилем, последние — коньковым.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Дмитрий Япаров, Александр Бессмертных, Александр Легков, Максим Вылегжанин; Юлия Иванова, Алия Иксанова, Юлия Чекалева, Мария Гущина

● **КОМАНДНЫЙ СПРИНТ** Сначала полуфинал: в командах по 2 человека, они по очереди проходят дистанцию в 1,5 км классическим стилем — каждый по три раза. 5 команд, показавших лучший суммарный результат заездов, выходят в финал, где все повторяется.
НАШИ ЛИДЕРЫ: Никита Крюков, Алексей Петухов, Антон Гафаров, Евгения Шаповалова, Наталья Матвеева

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

В Ванкувере у нас было золото Никиты Крюкова, серебро Александра Панжинского и 2 бронзы в командных спринтах. 4 золота в Сочи — это утопия, тем более что у Вяльбе сложные отношения с некоторыми лидерами сборной, что общему делу отнюдь не помогает.

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Норвегия, Швеция

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Все наши лидеры сейчас в оптимальном возрасте для циклических видов спорта, когда легкие и сердце лучше всего справляются с подобными нагрузками: Вылегжанину — 31, Легкову — 30, Петухову — 30, Япарову — 28, Турышеву — 28, Крюкову — 28, Черноусову — 27, Морилову — 27, Гафарову как раз исполнится 27. Самое время выигрывать главные старты в карьере. У женщин шансы чуть хуже, но и у них наверняка будут медали. В лыжных гонках разыгрывается 12 комплектов наград — это самый "урожайный" вид спорта на Олимпиаде (наряду с конькобежным, где тоже 12 комплектов).

БИАТЛОН

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 11 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 220

За последние годы биатлон по популярности у зрителей смог обогнать даже хоккей. Вот факты, которые помогут получить от этого олимпийского деликатеса максимум удовольствия.

Формат соревнований

- **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ** Спортсмены стартуют с интервалом в 30 секунд, проезжают 20 км (женщины – 15).
- **СПРИНТ** Тоже самое, только на 10 км (женщины – 7,5 км).
- **ГОНКИ ПРЕСЛЕДОВАНИЯ** Очередность стартующих и интервалы между ними зависят от результатов в спринте. Дистанция – 12,5 км (женщины – 10 км).
- **МАСС-СТАРТ** 30 биатлонистов с лучшим рейтингом по итогам сезона стартуют одновременно и проезжают 15 км (женщины – 12,5 км).
- **ЭСТАФЕТА** 4 члена команды по очереди проезжают дистанцию в 7,5 км (женщины – 6 км).

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

Три подряд чемпионата мира россияне обходятся без золота, причем среди них был и домашний ЧМ в Ханты-Мансийске. Самое печальное зрелище – спринт, где медальная засуха продолжается с 2009 года.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Затянувшийся спад – это просто смена поколений, которая уже закончилась, и сегодня мы можем выиграть любой старт. Не смотри на скудный послужной список Вилухиной, Ольга в свои 25 лет находится на пике формы и проводит свой лучший сезон.

Как это было

Все знают, что мы в биатлоне всегда были сильны, но это общие слова. Нужны факты? Вот сухая статистика выступлений российских биатлонистов на Олимпиадах XXI века.

1. СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ-2002
1 ЗОЛОТО (Ольга Пылёва, гонка преследования)
1 БРОНЗА (женская эстафета)

2. ТУРИН-2006
2 ЗОЛОТА (Светлана Ишмуратова, индивидуальная гонка; женская эстафета)
1 СЕРЕБРО (мужская эстафета)
2 БРОНЗЫ (обе – Альбина Ахатова, индивидуальная гонка, гонка преследования)

3. ВАНКУВЕР-2010
2 ЗОЛОТА (Евгений Устюгов, масс-старт; женская эстафета)
1 СЕРЕБРО (Ольга Зайцева, масс-старт)
1 БРОНЗА (мужская эстафета)

Трасса

Сочинская биатлонная трасса "Лаура" (в честь протекающей рядом реки) – самая сложная в мире, и это не красивые слова, а суровая реальность. Она очень компактная, так как окружена горами. Для спортсмена это означает большое число поворотов и отсутствие долгих прямых спусков, где можно перевести дух.

НАШИ ЛИДЕРЫ

Антон Шипулин

Бронзовый призер Олимпийских игр в составе эстафеты (2010), серебряный призер чемпионата мира в составе эстафеты (2011) и масс-старте (2013), двукратный бронзовый призер чемпионата Европы в спринте и в составе эстафеты (2009)

Евгений Устюгов

Олимпийский чемпион в масс-старте (2010), двукратный серебряный призер чемпионата мира в эстафете и масс-старте (2011), двукратный серебряный призер чемпионата Европы в спринте и индивидуальной гонке (2009, 2011)

Ольга Зайцева

Двукратная олимпийская чемпионка в составе эстафеты (2006, 2010), трехкратная чемпионка мира в масс-старте (2009) и в составе эстафеты (2005, 2009)

Ольга Вилухина

Бронзовый призер чемпионата мира в гонке преследования и спринте (2012), бронзовый призер чемпионата Европы в составе эстафеты (2010)

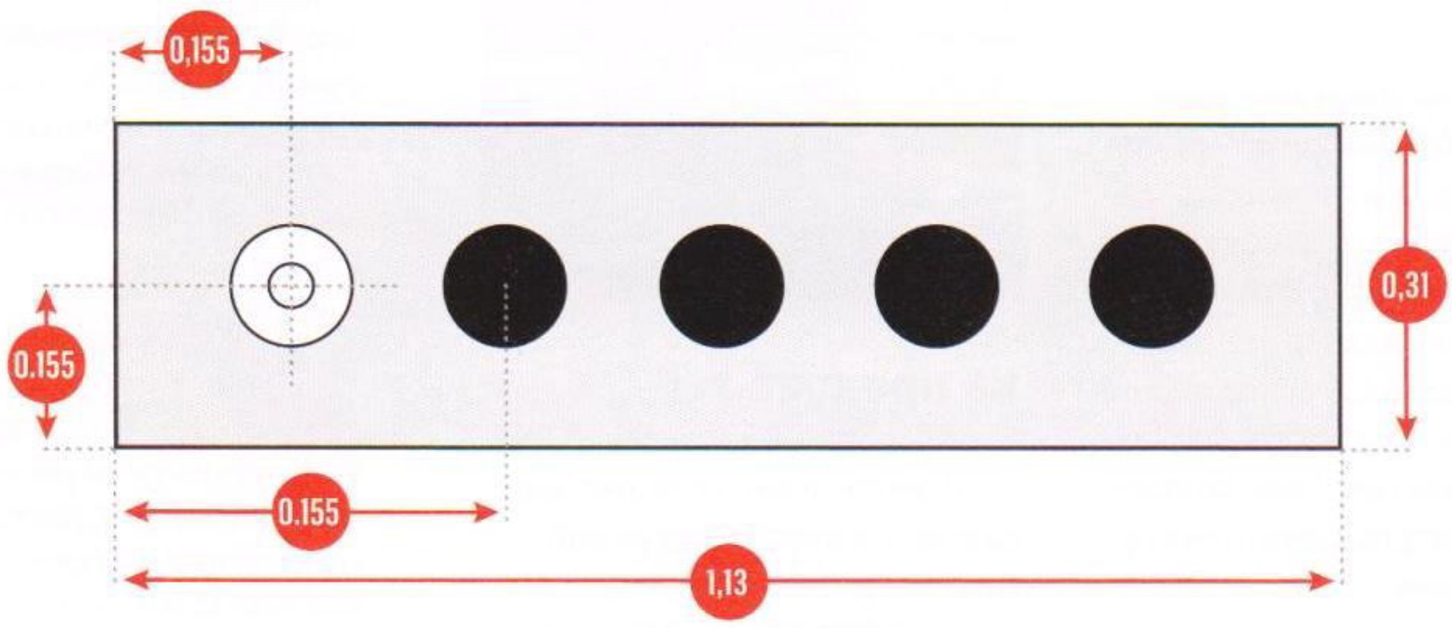
ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

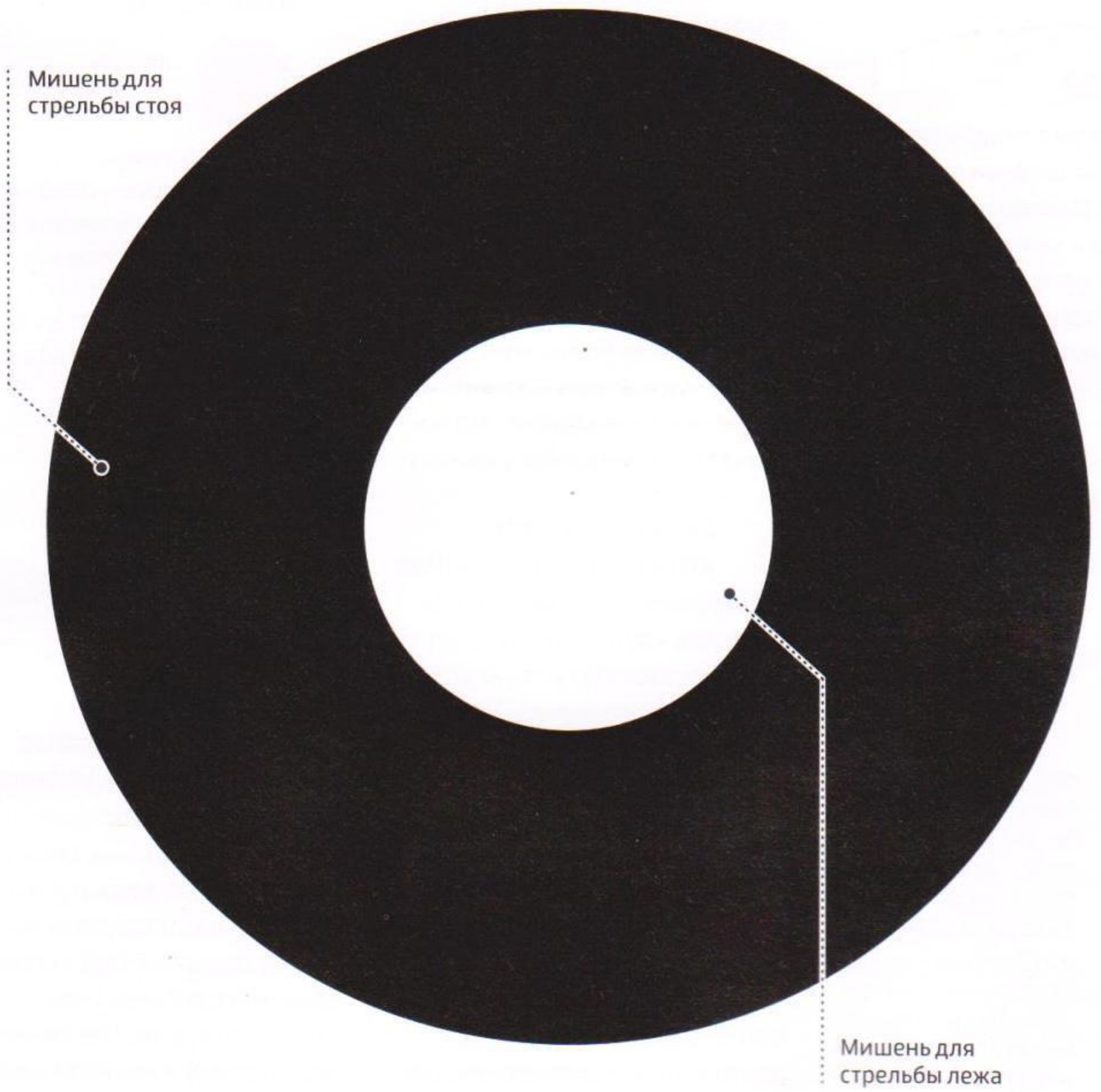
Германия, Норвегия

ОГНЕВОЙ РУБЕЖ

На каждом кругу спортсмены делают здесь остановку и стреляют (либо стоя, либо лежа) по пяти мишеням.

Размер мишеней – 45 мм при стрельбе в "лежке" и 115 при стрельбе из положения стоя. Расстояние до них – 50 метров. За каждый промах – штраф: 1 минута в индивидуальных гонках или штрафной круг 150 метров в спринте, масс-старте и гонке преследования. В эстафете на каждом огневом рубеже у спортсмена есть возможность использовать 3 дополнительных патрона, то есть на пять мишеней восемь выстрелов. Промазал – бежишь штрафной круг. Насколько сложно попасть в такую цель, можешь оценить сам, открыв журнал на этой странице и отойдя от него на 50 шагов.





На этой трассе ты либо поворачиваешь, либо едешь в гору (причем подъем долгий и тяжелый: перепад высот – 60 метров, это практически предельно разрешенные правилами показатели). При такой разнице в высотах и солнечном освещении характеристики снега в разных местах трассы отличаются очень сильно, что затрудняет выбор смазки и подготовку лыж. Изначально трасса была еще сложнее, но после жалоб ее перестроили – облегчили подъемы и сделали контруклоны на спусках, с которых на предварительных соревнованиях спортсмены буквально вылетали (забей в YouTube "Жесткое падение Максима Цветкова", чтобы увидеть, как это выглядело). Расположена "Лаура" на высоте 1400–1500 метров. На стрельбище биатлонисты выезжают с самого спокойного участка трассы, так что у них есть время привести в порядок дыхание. Расположен огневой рубеж в безветренном месте комплекса.

Биржа тренеров

Ты часто видишь, как по ходу трассы какие-то люди что-то подсказывают спортсменам. Это не тренеры. Наставники располагаются в 10–15 метрах от огневого рубежа в так называемой "бирже тренеров". Оттуда они по специальным приборам отслеживают изменения в направлении ветра, о которых и сообщают по рации своим помощникам, а те, в свою очередь, – самим биатлонистам.

P.S. **Подробный рассказ о биатлоне от Антона Шипулина смотри mhealth.ru/form/sport/5-faktov-o-biatlone-ot-antona-shipulina/**

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 12 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 180

Уже на второй день Олимпиады старт возьмут конькобежцы. Для лидера нашей сборной Ивана Скобрева 8 февраля — еще и день рождения. Что-то подсказывает нам, что мы с ним мечтаем об одном и том же подарке.

Формат соревнований

В заездах на 500, 1000, 1500, 5000 и 10 000 метров (последний только у мужчин) соперники соревнуются по двое, каждый круг меняясь дорожками. Задача — показать лучшее время среди всех соревнующихся. В командной гонке преследования (у мужчин 8 кругов, у женщин — 6) команды по 3 человека стартуют на противоположных сторонах катка. Побеждает та команда, последний участник которой финиширует раньше конкурентов. Соревнования проводятся по системе "навылет", начиная с четвертьфиналов.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

На прошлой Олимпиаде нам пришлось чаще всего слушать гимны Нидерландов, Канады и Южной Кореи. И те, в честь кого они звучали, приедут в Сочи за добавкой. Даже ванкуверское серебро Скобрева — отчасти голландская заслуга: ошибка Свена Крамера, лидировавшего в забеге на 10 000 метров, и последовавшая за ней дисквалификация, лишила самого Крамера золота, позволив шедшим следом Сын-Хуну, Скобреву и де Йонгу подняться на ступеньку выше.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Наши лидеры в отличной форме: в 2013-м Скобрев вместе с Денисом Юсковым и Евгением Лаленковым выиграл командную гонку на одном этапе Кубка мира, а на другом в ней же получил бронзу. Ольга Фаткулина в этом сезоне уже поднималась на высшую ступень пьедестала Кубка мира на дистанции 500 м, а в прошлом — побила рекорды России в забеге на 1000 м и в многоборье.

Не продует

Иван Скобрев — человек-машина. Перед Играми его даже продували в аэродинамической трубе в штаб-квартире Audi. Мы посмотрели, как это было, и задали Ивану несколько вопросов, включая очевидный:

1 ЗАЧЕМ ЭТО ВООБЩЕ НУЖНО?

Я давно так долго в посадке (позе, в которой соревнуются конькобежцы — МН) не сидел — 6 часов! Зато я увидел на цифрах, как изменение положения тела — посадка, наклон плеч — влияет на сопротивление воздуха. Это поможет оптимизировать технику.

2 А КАК ПРОШЕЛ ЭТИ ИСПЫТАНИЯ ТВОЙ КОСТЮМ?

Он отвечает моим задачам. За то время, что я занимаюсь этим спортом, возможности комбинезонов расширились. Новые поколения костюмов не только снижают сопротивление воздуха, но и держат тело в определенном тонусе. Из-за этого костюмы спринтеров и стайеров приниципиально отличаются. Для коротких дистанций комбинезоны плотнее, чтобы держать тело в большем напряжении, для длинных — эластичнее, чтобы сил хватило на весь забег.

НАШИ ЛИДЕРЫ

Иван Скобрев

Серебряный олимпийский призер на 10 000 метрах (2010), чемпион мира в классическом многоборье (2011), многократный чемпион России

Денис Юсков

Чемпион мира на дистанции 1500 м (2013), двукратный чемпион России на дистанции 10 000 м (2011) и 1500 м (2012)

Ольга Фаткулина

Чемпионка мира на дистанции 1000 метров (2013), четырехкратная чемпионка России в спринтерском многоборье, чемпионка России на дистанциях 500 (2010/2011 и 2012/2013) и 1000 метров (2010/2011)

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

США, Франция, Норвегия

3 ЧЕМ ЕЩЕ ОТЛИЧАЮТСЯ СТАЙЕРЫ ОТ СПРИНТЕРОВ?

Спринтеры помогают себе, совершая махи руками, стайеры во время гонки держат руки за спиной, вскидывая лишь одну руку на повороте. Еще у спринтеров ниже посадка (чем ниже и шире ты сядешь, тем сильнее будет толчок), в высокой посадке же проще экономить силы.

ШОРТ-ТРЕК

Еще 10 комплектов наград будет разыграно в шорт-треке — конькобежных соревнованиях на небольшом ледовом поле. В лидерах тут ходит Южная Корея, причем даже в нашей команде: самый титулованный член сборной России Виктор Ан еще в 2006 году на Олимпиаде в Турине получил 3 золота и бронзу. Правда, тогда его звали Ан Хен Су и катался он за Страну утреннего спокойствия. Под наши знамена именитого корейца занесла травма, после которой Су перестал попадать в родную сборную. Теперь он рассчитывает делом доказать, что списали со счетов его рано, и даже имя Виктор взял себе специально с намеком на победу. Еще один русский иностранец — Владимир Григорьев — в Турине и Ванкувере выступал за Украину, но проблемы с тренировочными базами заставили его переехать к нам.

КЕРЛИНГ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 10–21 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 2 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 100

В суровом мире керлинга все по-взрослому: необычная экипировка, запутанные термины – в общем, начинающему фанату будет нелегко. Мы попросили одного из лидеров нашей сборной – Анну Сидорову – устроить ликбез.

Формат соревнований

В команде 4 человека, задача которых поместить как можно больше своих камней максимально близко к центру "дома". Игра состоит из 10 периодов (эндов), в каждом из которых все члены команды выполняют по два броска. За каждый камень, оказавшийся в доме (или касающийся его) и находящийся при этом ближе к центру дома, чем камни соперника, команде начисляется 1 балл. Если 10 эндов не выявят победителя, играется экстра-энд.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

На предолимпийском чемпионате Европы – 2013 наши девушки заняли только 5-е место – до медалей далековато. Впрочем, у мужской сборной медальных планов и вовсе нет – мужской керлинг в России традиционно слабее женского, и успехом будет любое место выше 7-го.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Россиянки были и чемпионками Европы (2006), и бронзовыми призерами ЧЕ (2011). Они умеют играть и могут победить, был бы настрой.

Словарь керлера

- **Гард** – камень, загораживающий другие камни от атак соперника и мешающий выбить их.
- **Дро** – точный бросок камня, без касаний других камней.
- **Фриз** – бросок, после которого один камень становится максимально близко к другому.
- **Пеббл** – мелкие капли воды, нанесенные на лед игрой. Застывая, они превращаются в бугорки, снижающие трение между льдом и камнем.
- **Свипование** – натирание льда специальными щетками для ускорения движения камня или изменения его траектории. Правильно выполненное свипование – это плюс 4–4,5 метра к расстоянию, которое проедет камень.
- **Скип** – капитан команды. Его помощник – вице-скип. Остальных двух членов команды называют "первый номер" и "второй номер".

НАШИ ЛИДЕРЫ

Анна Сидорова

В свои 22 – уже чемпионка Европы – 2012, 4-кратная чемпионка России, участница Олимпийских игр (2010) и героиня нашей рубрики "Объект желания" за январь 2011 года

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Канада, Швеция, Великобритания

- **Тейк-аут** – выбивание камня соперника. Если при этом твой камень остался в доме – это "тейк-уат стей", если же вылетают оба камня – "этро клир тейк-аут".
- **Тэп-бэк** – бросок, цель которого передвинуть уже стоящий камень.

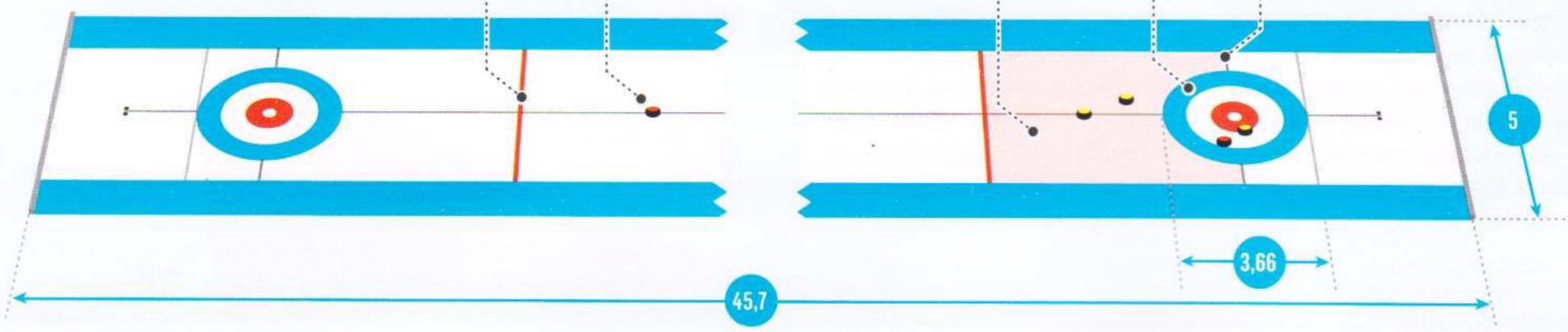
Камень – сделан из определенного сорта гранита с острова Эйлса-Крейг в Шотландии, его вес – 19,96 кг, цена набора из 16 камней – 549 000 руб. (Да, мы тоже в шоке.)

Хог-лайн – до этой линии нужно успеть отпустить камень, иначе попытка не будет засчитана

Камни, попавшие в эту зону, нельзя вышибать в течение первых четырех бросков. Впрочем, касаться их своим камнем можно

Дом

Ти-лайн – линия по центру дома



ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–17 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 4 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 100

С этим видом связан один из самых курьезных моментов в олимпийской истории. В 1988 году Великобритания отправила на Игры в Калгари не спортсмена, а штукатура, потому что он оказался единственным, кто во всем Туманном Альбионе согласился прыгать с трамплина. Очкарик Эдди "Орел" Эдвардс, хоть и не упал, но повеселил тогда всех. Впрочем, хватит шуток, — дальше только серьезная информация.

Трудные слова

Две важнейшие части каждого трамплина — это "гора разгона" (собственно, желоб, по которому катится спортсмен до взлета) и "гора приземления" — нижний участок трассы, уклон которого максимально совпадает с углом посадки лыжника. Длина воображаемой линии от края прыжкового стола до дальней границы горы приземления — это т.н. мощность трамплина (Hill Size, HS). А условная точка, до которой на горе приземления долетает среднестатистический лыжник, — это "точка К". Раньше размер трамплина определяли именно по точке К (например, К90, К125 и т.д.), теперь — по мощности (но часто можно встретить и старую классификацию).

НОВОЕ

Впервые на Олимпиаде — женские прыжки на лыжах с трамплина. Болеем за нашу Ирину Аввакумову.

НАШИ ЛИДЕРЫ

Дмитрий Васильев

9-кратный чемпион России и единственный наш спортсмен, не раз поднимавшийся на пьедестал турниров Кубка мира по прыжкам с трамплина (в одном только сезоне 2008/2009 он пять раз был третьим и один раз — вторым)

Ильмир Хазетдинов

Чемпион России (2013)

Денис Корнилов

Победитель Универсиады-2007

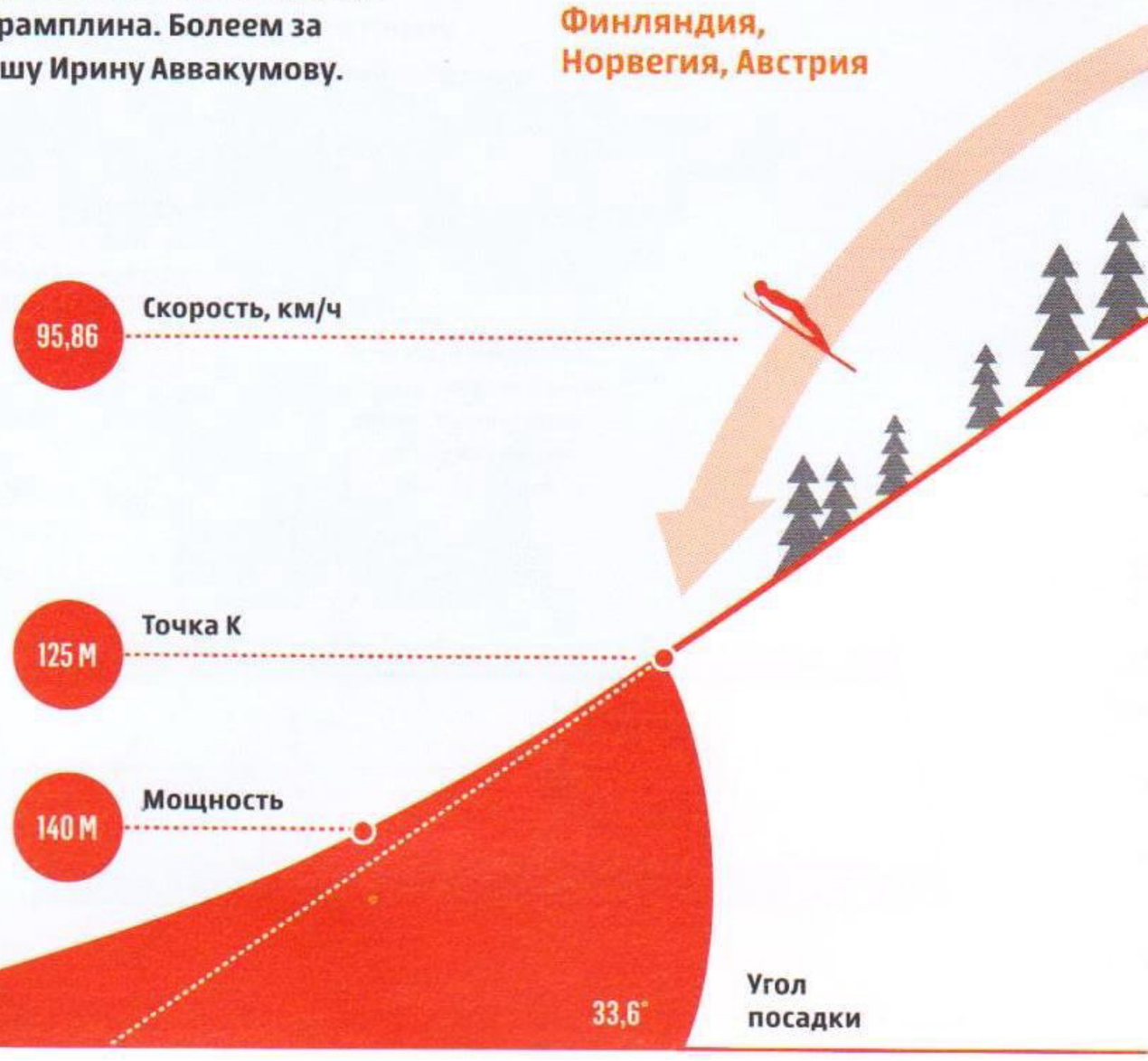
ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Финляндия, Норвегия, Австрия

Формат соревнований

Соревнования состоят из двух этапов — квалификации и финала, на каждом этапе спортсмен имеет по одной попытке. Личное первенство: в финал выходят 30 человек, показавших лучший результат в квалификации. Командное: в каждой команде по 4 спортсмена, в финал выходят 8 команд, суммарно набравших большее количество баллов.

У каждого спортсмена до старта есть 60 баллов за дальность и 20 за технику прыжка. Если прыгун приземлился дальше "точки К" (о ней — ниже), он получит дополнительные баллы (если не долетел — баллы снимаются). Правда, важно еще технично оттолкнуться, сгруппироваться и аккуратно сесть — за ошибки в технике судьи снимают баллы, особо строго наказывая за падения и касания склона чем-либо, кроме лыж.

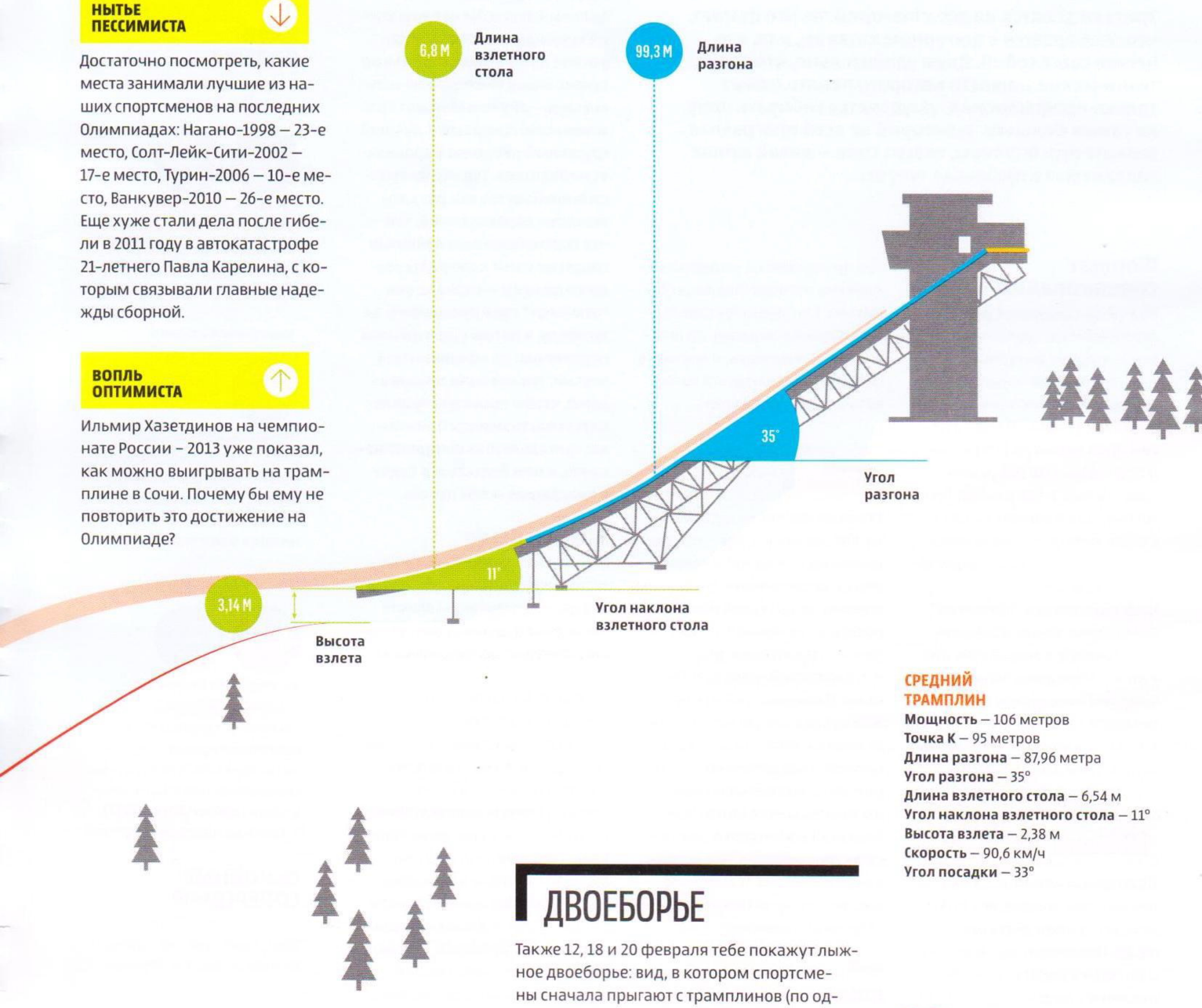


НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

Достаточно посмотреть, какие места занимали лучшие из наших спортсменов на последних Олимпиадах: Нагано-1998 — 23-е место, Солт-Лейк-Сити-2002 — 17-е место, Турин-2006 — 10-е место, Ванкувер-2010 — 26-е место. Еще хуже стали дела после гибели в 2011 году в автокатастрофе 21-летнего Павла Карелина, с которым связывали главные надежды сборной.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Ильмир Хазетдинов на чемпионате России – 2013 уже показал, как можно выигрывать на трамплине в Сочи. Почему бы ему не повторить это достижение на Олимпиаде?



БОЛЬШОЙ ТРАМПЛИН

СРЕДНИЙ ТРАМПЛИН

Мощность – 106 метров
Точка К – 95 метров
Длина разгона – 87,96 метра
Угол разгона – 35°
Длина взлетного стола – 6,54 м
Угол наклона взлетного стола – 11°
Высота взлета – 2,38 м
Скорость – 90,6 км/ч
Угол посадки – 33°

ДВОЕБОРЬЕ

Также 12, 18 и 20 февраля тебе покажут лыжное двоеборье: вид, в котором спортсмены сначала прыгают с трамплинов (по одной попытке со среднего и большого), а потом в соответствующем набранным очкам порядке стартуют в лыжной гонке на 10 км. Кроме личного, будет и командный зачет. В командном зачете наша сборная надеется войти в восьмерку лучших, в личном — планы еще более скромные.

P.S. Чтобы проверить, что чувствует спортсмен, корреспондент MH научился прыгать на лыжах с трамплина. Как это было — mhealth.ru/form/sport/pryzhki-na-lyzhax-s-tramplina/

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 6–22 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 5 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 148

Зрители делятся на две категории: те, кто думает, что разбирается в фигурном катании, и те, кто честен сам с собой. Даже удивительно, что спорт, технические тонкости которого понять может только профессионал, умудряется собирать одну из самых больших аудиторий во всей программе зимних Игр. Впрочем, хватит слов — давай лучше запахнемся в любимые тулупы.

Формат соревнований

Во всех дисциплинах (мужское и женское одиночное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы) спортсмены показывают сначала короткую (2 мин. 50 сек.), а потом произвольную (у мужчин и пар — 4 мин. 30 сек., у женщин — 4 мин.) программы. Сумма очков, набранных на двух этапах, дает финальное положение фигуристов на пьедестале. Или под ним.

Информация для "чайников": спортивные танцы отличаются от парного катания тем, что в этой дисциплине запрещены выбросы, поддержки партнерши выше головы партнера, подкрутки и другие так называемые акробатические элементы.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

В фигурном катании, как и в теннисе, мы привыкли к победам. Но золотая эпоха прошла. Да, Плющенко еще здесь, но с 31 годом в паспорте и 12 операциями в медицинской карте. Можно только восхищаться его стойкостью, но в целом отсутствие достойной конкуренции со стороны молодежи настораживает. Не лучше обстоят дела и в женском одиночном катании. В России есть как минимум три претендентки на две олимпийские путевки (Аделина Сотникова, Елизавета Туктамышева и Юлия Липницкая), но они — вчерашние юниоры, и высокого финального результата требовать от девочек не стоит.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Без медалей мы не останемся. Как минимум, мы — претендентов на пьедестал в командных соревнованиях (по слухам, именно наша страна инициировала включение этой дисциплины в программу Игр).

И это неплохой шанс для Евгения Плющенко побить новый рекорд. Спортсмен получает возможность стать не только первым в послевоенной истории фигуристом-участником 4 Олимпиад, но и разом прибавить к своим трем олимпийским медалям еще две (за индивидуальные и командные выступления), установив рекорд на все времена.

НОВОЕ

На Олимпиаде впервые пройдут командные соревнования по фигурному катанию, в них примут участие 10 сильнейших в этом виде спорта стран.

В каждой команде 6 человек: 2 одиночника (мужчина и женщина), спортивный и танцевальный дуэты. На первом этапе команды показывают короткие программы; в финал по сумме очков выходят 5 лучших команд — они показывают произвольную программу, лучший групповой результат определяет победителя. Турнир фигуристов начинается как раз с командных соревнований, так что подготовленные лучшими спортсменами номера ты увидишь дважды — сначала они "откатают" свои программы за команду, а потом уже в личном первенстве. По официальной версии, эти новации произведены, чтобы повысить привлекательность зимних Олимпиад: зритель любит фигурное катание, и чем больше его будет в программе — тем лучше.

Как это было

Ни одна из зимних Олимпиад этого тысячелетия не обошлась без двух элементов — Евгения Плющенко и шумихи вокруг наших фигуристов. Вспоминаем:

1. СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ–2002
2 ЗОЛОТА, 3 СЕРЕБРА

Дуэль Евгения Плющенко и Алексея Ягудина. Ажиотаж вокруг мужского финала взвинтил цены на билеты у перекупщиков до $11 000. И что еще удивительнее — пожалуй, они того стоили. Два чемпиона, в прошлом не поделившие одного тренера (Ягудин ушел от Алексея Мишина к Татьяне Тарасовой, решив, что тот делает ставку на Плющенко), в очном поединке выясняли свои отношения в последний раз — Ягудин выиграл и через год закончил карьеру. Также те Игры вошли в историю скандалом в парном катании, когда история вокруг предполагаемого судейского сговора привела к вручению двух комплектов золотых медалей (Елене Березной/Антону Сихарулидзе и Давиду Пеллетье/Жами Сале), а главное — полному пересмотру системы судейства.

НАШИ ЛИДЕРЫ

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

Татьяна Волосожар и Максим Траньков
Чемпионы мира (2013), а также чемпионы Европы и России последних двух лет

ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ

Евгений Плющенко
Олимпийский чемпион (2006), 3-кратный чемпион мира, 7-кратный чемпион Европы, 10-кратный чемпион России и самая большая интрига Олимпиады в Сочи

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев
Чемпионы Европы (2013), бронзовые призеры чемпионата мира (2013), двукратные серебряные призеры чемпионатов Европы (2011 и 2012), 3-кратные чемпионы России

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

США, Австрия, но сейчас очень сильна и Япония

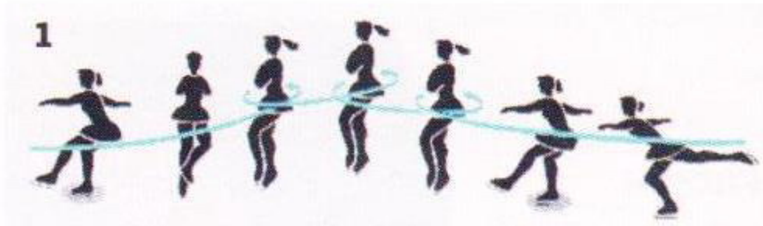
2. ТУРИН-2006
3 ЗОЛОТА, 1 БРОНЗА
Дебютировала новая система судейства. Более ста лет судьи выставляли оценки фигуристам по своему усмотрению, исходя из максимальных шести баллов за технику и артистизм. Теперь же каждый элемент получил свою базовую "стоимость" в баллах, а итоговой оценкой стала сумма баллов за все показанное в программе.

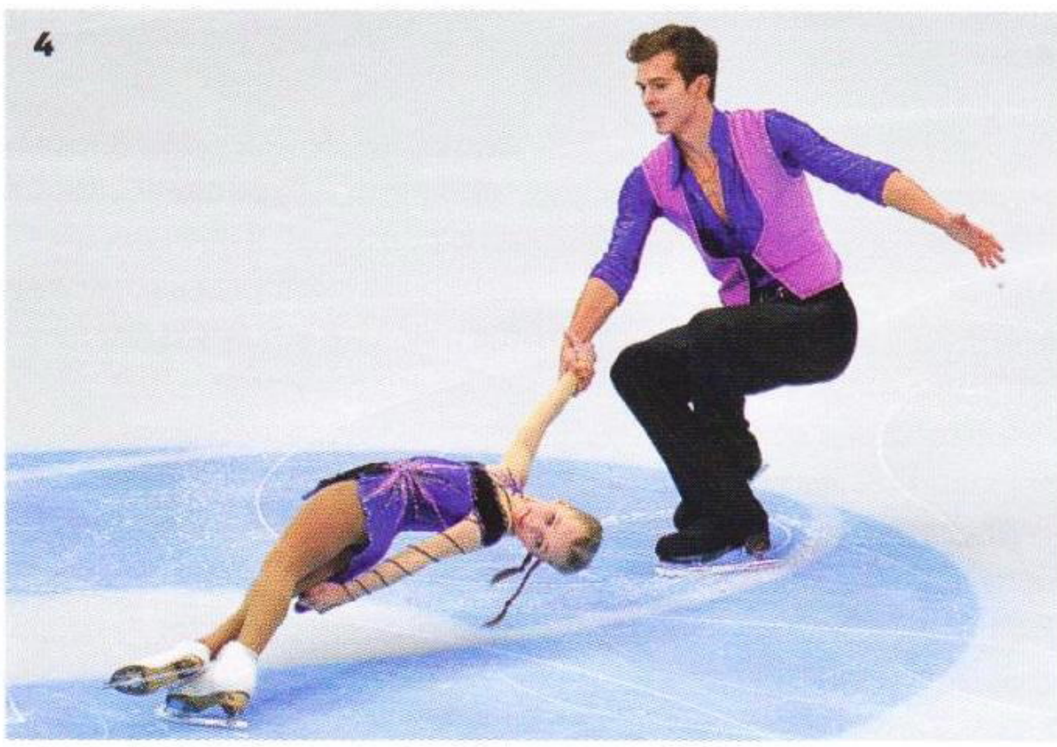
Новая система не изменила привычный расклад сил, олимпийское золото в мужском катании четвертый раз подряд забрала Россия: Плющенко обошел ближайшего конкурента на 27 баллов (чтобы отыграть такое преимущество, преследователю потребовалось бы идеально прыгнуть семь тройных тулупов). Не менее уверенным было превосходство в парном катании Татьяны Тотьмяниной/Максима Маринина и в танцах на льду Татьяны Навки/Романа Костомарова. Для полного триумфа России не хватало только женского золота, но и бронза Ирины Слуцкой — тоже весьма достойный результат.

3. ВАНКУВЕР-2010
1 СЕРЕБРО, 1 БРОНЗА
Праздник на улице азиатских фигуристов (по 2 медали отправились в Китай и Японию, 1 — в Южную Корею) и первый скандал вокруг новой системы судейства: американец Эван Лайсачек не сделал ни одного четверного прыжка, но тем не менее набрал больше всего баллов и стал победителем турнира мужчин-одиночников. Скандал усилился еще и тем, что Плющенко, получивший серебро, успешно выполнил четверной прыжок, причем в сложном каскаде, но все равно отстал на 2 балла.

УЗНАЙ ПО НОГЕ

Вот несколько элементов фигурного катания, которые ты сможешь опознать сам. Прости, но учить тебя различать все элементы на глазок мы не будем — как показали опыты в лаборатории Men's Health, это не сильно проще, чем обучить человека исполнять их лично.





1 ТУЛУП
Один из самых простых элементов, его первым (в 1988 году) научились прыгать в 4 оборота. Выглядит так: фигурист едет спиной вперед на правой ноге, потом ставит позади нее на лед зубец (носок лезвия) левого конька и, выталкивая себя вверх, совершает необходимое число оборотов, после чего приземляется на правую ногу. Именно отталкивание зубцом и дало прыжку название: toe loop в переводе с английского значит "петля, исполненная с пальцев ноги".

2 АКСЕЛЬ
Единственный многооборотный прыжок, исполняемый из положения лицом вперед по ходу движения. Так как приземление происходит в обратном положении (вперед спиной), аксель уникален еще и тем, что каждый прыжок оказывается на полоборота больше, чем можно подумать из названия, то есть одинарный аксель — это полтора оборота, а тройной — три с половиной. Четверной аксель до сих пор не покорен, хотя за него уже назначена высшая награда (15 баллов). Далее в рейтинге четверных прыжков идут: лутц (13,6), флип (12,3), риттбергер (12), сальхов (10,5) и тулуп (10,3). А вот пятерные прыжки, скорее всего, никогда не будут показаны. Согласно расчетам, для совершения такого числа оборотов, спортсмену нужно в начальной фазе выпрыгнуть почти на метр ото льда.

3 ВРАЩЕНИЕ БИЛЬМАН
В короткой программе и у мужчин, и у женщин в число обязательных элементов входит 3 вращения, которые могут исполняться стоя, сидя или выгнувшись назад. Самое известное — вращение Бильман: фигуристка вращается в горизонтальном шпагате на одной ноге, удерживая вторую за лезвие конька над головой. Конечно, в теории так вращаться может и мужчина, но на практике число тех, кому это удавалось, можно пересчитать по пальцам одной руки, причем первый палец будут звать Евгений Викторович Плющенко.

4 ТОДЕС
Элемент парного катания: партнерша фактически лежит, скользя по льду одним коньком, пока партнер вращает ее вокруг себя. Сделать это настолько сложно, что в английском языке элемент называется "спираль смерти".

P.S. Хочешь разобраться в отличиях между всеми прыжками? Ирина Слуцкая попробует тебе помочь — youtube.com/watch?v=zkdk5wJN7C8

САННЫЙ СПОРТ, БОБСЛЕЙ, СКЕЛЕТОН

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 9 КОМПЛЕКТОВ МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ: 170 (БОБСЛЕЙ), 110 (САННЫЙ СПОРТ), 50 (СКЕЛЕТОН)

Эти три вида спорта объединяют две вещи: общая трасса, на которой будут проходить соревнования, и хорошие шансы сборной России на медали в мужской части программы.

Формат соревнований

Одиночные соревнования у саночников и скелетонистов, а также все соревнования у бобслеистов проходят по единой формуле: за 2 дня спортсмены совершают по 4 заезда. Наименьшее суммарное время всех попыток и определяет победителя. Соревнования мужчин на двухместных санях состоят из двух заездов и проходят в 1 день.

НОВОЕ

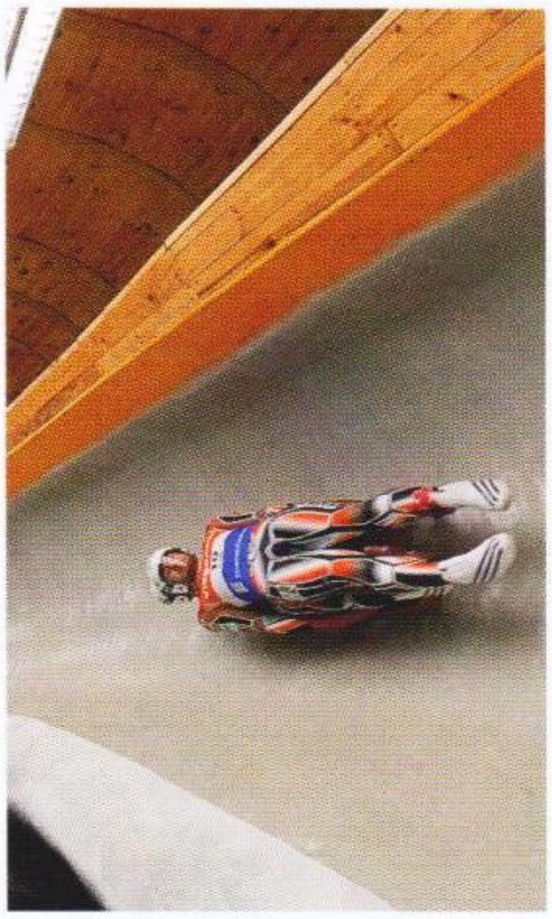
На Играх в Сочи впервые пройдет санная эстафета: по очереди спуск совершают саночница, саночник, а потом и мужская двойка. Участники стартуют друг за другом, а передачей эстафеты считается касание специального тачпэда на финише, который одновременно открывает ворота на старт следующему спортсмену. Счет времени идет от старта первого члена команды до финиша последнего.

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

И в бобслее, и в скелетоне, и в санном спорте тон задают немцы. Не в последнюю очередь потому, что немецкие сани и бобы по качеству и технологиям — те же "мерседесы", только на полозьях. Объехать их, а также итальянцев на их ледяных "феррари" будет непросто. Отдельная печаль — раскол в звездном дуэте Зубков-Воевода: на игры Александр Зубков едет с новым разгоняющим Дмитрием Труненковым, который к тому же не так давно травмировал спину.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

В отличие от чемпионатов мира, регламент Игр не даст немцам выставить огромную по численности команду, что оставляет пространство на подиуме для представителей других стран. В нашу пользу, кроме хороших результатов лидеров сборной на предолимпийских соревнованиях, говорит обкатанная и отлично изученная домашняя трасса, немецкие тренеры, привлеченные во все перечисленные виды спорта, и то, что у нас теперь тоже есть "суперкар" — снаряды саночников сделаны командой "Формулы-1" "Маруся" по последним технологиям королевских гонок.



ИНВЕНТАРЬ

БОБ

Корпус из стеклоткани закреплен на двух парах полозьев. Передняя пара — подвижная с рулем. Задняя пара — неподвижная с тормозом. Бобдвойка: длина — до 2,7 м, масса — до 165 кг, вес экипажа не более 200 кг. Боб-четверка: длина — до 3,8 м, масса — до 230 кг, вес экипажа не более 400 кг.

САНИ

Полозья с сиденьем и обтекателем, общий вес — не более 23 кг для одиночников и 27 кг для двоек. Сплав, из которого сделаны полозья, — тайна каждой команды. Даже их температура крайне важна и контролируется судьями. Руля у саней нет, они управляются изменением положения тела саночника.

СКЕЛЕТОН

Сани для этого вида спорта, называются "скелетон". Их вес — не более 33 кг для мужчин и не более 29 кг для женщин. Конструкция отличается от санного спорта, так как спортсмен проходит дистанцию не ногами, а лицом вперед. Управляется скелетон также движениями тела, а не рулем.

НАШИ ЛИДЕРЫ

САНИ

Альберт Демченко

Серебряный призер Олимпиады (2006), трехкратный чемпион Европы (2006, 2010, 2012), серебряный призер чемпионата мира (2012, в одноместных санях и в эстафете), обладатель Кубка мира (сезон 2004/2005), девятикратный чемпион России, двукратный чемпион СССР и победитель Спартакиады народов СССР в двойках, посол "Сочи-2014"

БОБСЛЕЙ

Александр Зубков

Серебряный призер Олимпиады-2006 в бобах-четверках, чемпион мира в двойках (2011), обладатель Кубка мира сезона 2012/13, четырехкратный чемпион Европы: дважды в двойках (2008, 2011), дважды в четверках (2005, 2009)

СКЕЛЕТОН

Александр Третьяков

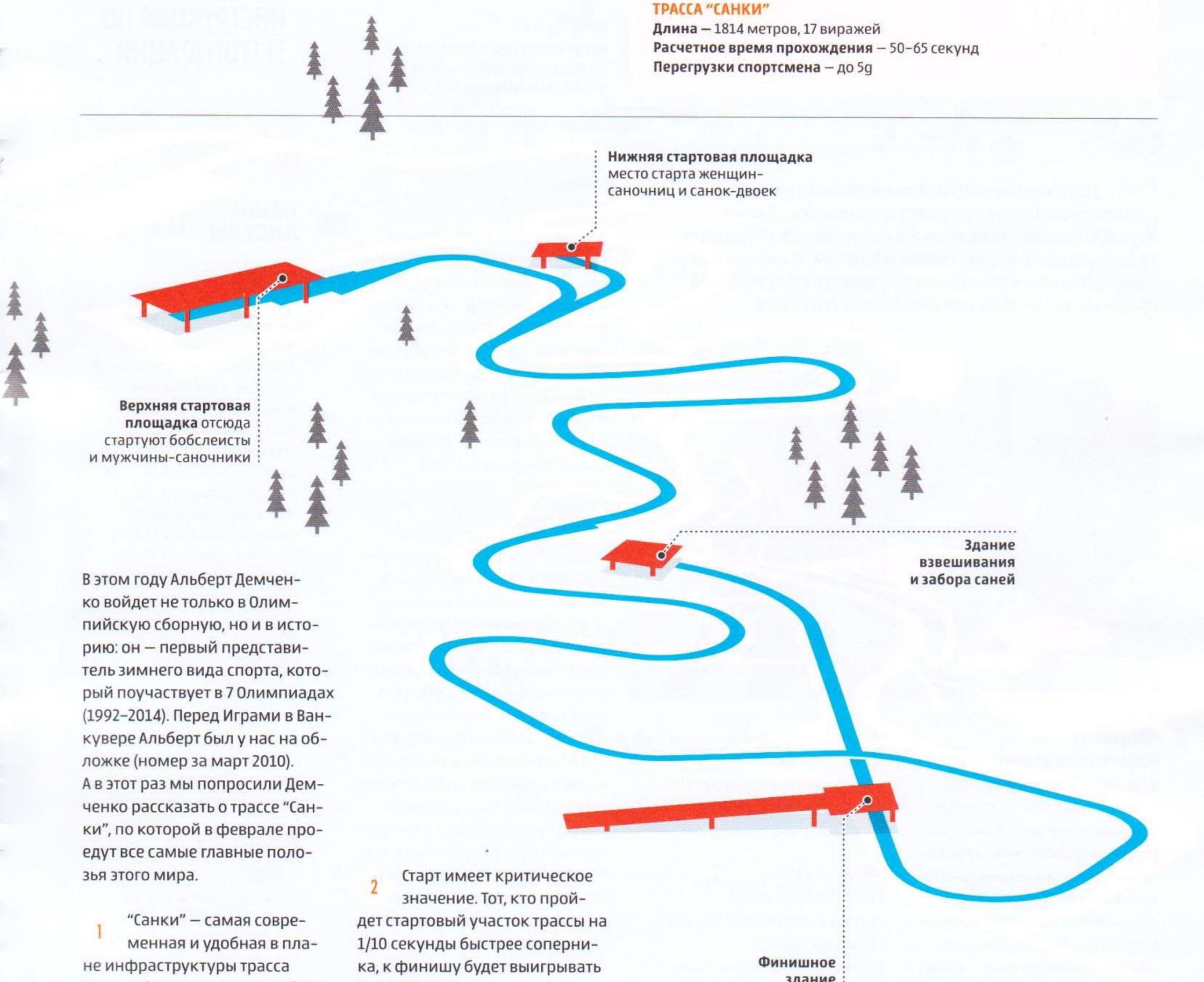
Чемпион мира (2013), обладатель Кубка мира (2008/09), многократный чемпион России, первый и единственный в истории отечественного скелетона медалист Олимпийских игр (бронза, 2010)

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Германия, Австрия, Италия

ТРАССА “САНКИ”

Длина — 1814 метров, 17 виражей
Расчетное время прохождения — 50–65 секунд
Перегрузки спортсмена — до 5g


Нижняя стартовая площадка
место старта женщин-саночниц и санок-двоек
Верхняя стартовая площадка отсюда стартуют бобслеисты и мужчины-саночники
Здание взвешивания и забора саней
Финишное здание

В этом году Альберт Демченко войдет не только в Олимпийскую сборную, но и в историю: он — первый представитель зимнего вида спорта, который поучаствует в 7 Олимпиадах (1992–2014). Перед Играми в Ванкувере Альберт был у нас на обложке (номер за март 2010). А в этот раз мы попросили Демченко рассказать о трассе “Санки”, по которой в феврале проедут все самые главные полозья этого мира.

1 “Санки” — самая современная и удобная в плане инфраструктуры трасса в мире. Она лучше тех, что были на прошлых двух Олимпиадах: в Турине и в Ванкувере при проектировании были допущены ошибки (трасса в Канаде была слишком быстрой, что стоило жизни грузинскому саночнику Нодару Кумариташвили — **МН**). Когда теоретики строят такие объекты, не советуясь с самими спортсменами, ошибки бывают часто. Знакомый нам пример — открытая в 2008-м трасса в подмосковном Парамоново. Лишний вираж там гасит всю скорость.

2 Старт имеет критическое значение. Тот, кто пройдет стартовый участок трассы на 1/10 секунды быстрее соперника, к финишу будет выигрывать уже 3/10 секунды.

3 Несмотря на то, что официально максимальная скорость трассы “Санки” — 135,8 км/ч, мы уже разгонялись на ней до 140 км/ч, хотя, в принципе, цели сделать рекордно быструю трассу не было”. “Санки” — первая в мире трасса с контруклонами (подъемами, гасящими скорость). Решение при необходимости вводить такой элемент в конструкцию принято после трагедии в Ванкувере, где скорость спортсменов достигала 155 км/ч.

4 Самая интересная и технически сложная часть этой трассы для саночников, скелетонистов и бобслеистов — связки 5-го и 6-го виражей, а также 10-го и 11-го. Резкие повороты, после которых на трассе сделаны контруклоны. Цена ошибки тут зашкаливает: если эти виражи пройти грязно, сильно потеряешь в скорости.

5 Следи за положением головы и ног саночника — лучшие проходят трассу, не поднимая головы и не опуская ног (это дает оптимальную аэродинамику). Можно, даже не зная тонкостей, оценить класс спортсмена (будь то саночник, скелетонист или бобслеист) по тому, насколько плавно идет его снаряд. Резкие движения — это и есть ошибки.

ХОККЕЙ

КОГДА СМОТРЕТЬ: 8–23 ФЕВРАЛЯ
НА КОНУ: 2 КОМПЛЕКТА МЕДАЛЕЙ
ЧИСЛО СПОРТСМЕНОВ: 468

С 1998 года олимпийский хоккейный турнир окончательно превратился в главное событие Игр: НХЛ тогда официально согласилась отпускать своих звезд на Игры. Таким образом, Олимпиада — единственная возможность увидеть сильнейшие сборные мира в их оптимальных составах.

Формат соревнований

В групповом этапе команды проведут по 3 матча. Победа в основное время — 3 очка, победа в овертайме или по буллитам — 2 очка, поражение в овертайме или по буллитам — 1 очко, поражение в основное время — 0 очков. 4 команды, набравшие больше всего очков, выйдут в плей-офф напрямую. Оставшиеся 8 попарно сыграют матчи классификационного раунда (5-я против 12-й, 6-я против 11-й и т.д.). Победители также выйдут в 1/4 финала, а проигравшие закончат турнир. Далее игра идет на выбывание.

ГРУППОВОЙ ЭТАП

Группа А: Словакия, США, Словения, Россия
Группа В: Финляндия, Канада, Норвегия, Австрия
Группа С: Чехия, Швеция, Швейцария, Латвия

НЫТЬЕ ПЕССИМИСТА

В результатах нашей сборной на Олимпиадах явно прослеживается отрицательная динамика (Нагано-1998 — 2-е место, Солт-Лэйк-Сити-2002 — 3-е, Турин-2006 — 4-е). В Ванкувере мы после 7:1 от Канады и вовсе заняли 6-е место. Неудачно прошел и предолимпийский чемпионат мира, с которого нас отправили домой американцы — 8:3.

ВОПЛЬ ОПТИМИСТА

Сборная России — это лучшие игроки НХЛ и КХЛ в своей лучшей форме. Они собраны в команду, за последние 7 лет выигравшую больше всех остальных сборных мира. 3 золота, серебро и бронза чемпионатов мира. Кроме того, у нас звезды и на тренерском мостике. Зинэтула Билялетдинов — один из самых умных тренеров в мире. Еще играя в сборной СССР бок о бок с Харламовым, он уже готовился к тренерской работе — вел дневники игр. На этой Олимпиаде к видению игры экс-защитника Билялетдинова добавляется опыт одного из приверженцев атакующего хоккея — Валерия Белоусова, который работал еще с Виктором Тихоновым. Что еще нужно, чтобы продолжить победные традиции нашего хоккея? Кстати, ты обратил внимание, что первые буквы сборных в нашей группе складываются в аббревиатуру СССР? Не иначе, знак.

P.S. Кроме Радулова, который украшает обложку этого номера, на обложке Men's Health побывали Овечкин, Ковальчук и Малкин. Если ты пропустил наши материалы о них — срочно ищи на сайте mhealth.ru

НАШИ ЛИДЕРЫ

Илья Ковальчук

Превратил Тверскую улицу в 2008 году в майдан счастья. Его дубль в финале чемпионата мира принес нам первое золото за 15 лет. Причем турнир впервые за почти полвека проходил в Канаде, и местная сборная хотела крови. Они смели Германию (10:1), растоптали Латвию (7:1) и финал тоже начали с напалма: 3:1 после первого периода. Но "золото" увезли мы.

Александр Радулов

ЧМ-2009 запомнился "золотой" шайбой Александра Радулова в финале против канадцев: слаломный проход между защитников, театральная пауза и... го-о-о-ол!

Евгений Малкин

Самый ценный игрок ЧМ-2012 — третьего нашего золота в XXI веке. 11 шайб, 8 голевых передач.

Александр Овечкин

На том же ЧМ-2012 запомнился взаимодействием с тезкой Семиным и Павлом Дацюком. Это звено наводило ужас на любого противника. Такой хоккей нам нужен. Причем в этом феврале в городе Сочи!

ОСНОВНЫЕ СОПЕРНИКИ

Канада, США

ЖЕНСКИЙ ХОККЕЙ

На Олимпиаде нас ждет и женский хоккейный турнир
Группа А: Канада, США, Финляндия, Швейцария
Группа В: Швеция, Россия, Германия, Япония

История последних выступлений нашей женской сборной
Чемпионаты мира: 2007 — 7-е место, 2008 — 6-е место, 2009 — 5-е место, 2011 — 4-е место, 2012 — 11-е место

Олимпийские игры: Солт-Лейк-Сити-2002 — 5-е место, Турин-2006 — 6-е место, Ванкувер-2010 — 6-е место

ФОТО: RIAN, TASS-PHOTO, LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

41–48 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ПЕРЕДЕЛ ПРЕДЕЛА

Настал момент истины — в следующие 2 месяца станет понятно, занимался ты по нашей программе с полной отдачей или сачковал. Готовься, ты будешь тренироваться на пределе твоих новых физических возможностей.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА:
ДМИТРИЙ СМИРНОВ

*Это шестая, заключительная, часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Первые пять частей ищи на mhealth.ru

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Помнишь, анонсируя эту годовую программу для тренировок дома, мы обещали, что ты достигнешь “заоблачных высот” в развитии функциональной силы, ловкости, выносливости и быстроты? Чтобы добиться этой цели, в ходе последнего этапа и нагрузка будет заоблачной. Фактически это не тренировка, а серия тестов, усложняющихся раз от раза. Те, кто в таких условиях смогут продержаться до конца, будут гордиться своим телом. А чтобы ты не сломался сразу, мы разбили этот этап на 2 части:

ЧАСТЬ 1

Тяжело в учении

За первые четыре недели ты разучишь новые для тебя упражнения и подготовишься к повышенным нагрузкам. В этом тебе поможет постепенное увеличение интенсивности занятий.

ЧАСТЬ 2

Испытание на прочность

Теперь, зная и умея почти все, наработав за год достаточный запас силы, выносливости, мощности, гибкости и скоростных качеств, ты будешь каждую неделю ставить личный рекорд. Именно с этой целью мы больше не задаем фиксированную нагрузку на тренировку, а указываем период времени, в который ты должен сделать как можно больше кругов.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1. Ты будешь заниматься 3 раза в неделю, отдыхая между тренировками ровно один день: например, “Тренировка 1” – понедельник, “Тренировка 2” – среда и “Тренировка 3” – пятница. Каждую тренировку, как водится, начинай с 5-минутной разминки: попрыгай со скакалкой, сделай пару подходов приседаний или отжиманий.
2. Основная часть каждого занятия представляет собой круговую тренировку. То есть упражнения нужно выполнять по кругу одно за другим. Отдых между упражнениями в пределах одного круга минимален или полностью отсутствует. Между кругами отдых до полного восстановления, но не больше 5 минут.
3. В течение первых 4 недель в начале тренировки ты будешь делать несколько подходов профилирующего для конкретного дня силового упражнения, перед тем как перейти к основной части – круговой тренировке. Последний месяц – только круговая тренировка без прелюдий.
4. Для силовых подходов первого месяца рабочий вес подбирается под количество повторов. Чем повторов меньше, тем больше рабочий вес. В кругах вес в этом же упражнении нужно значительно понизить, в противном случае нагрузка будет чрезмерной. Например, если ты делал становую тягу в режиме 2 подхода по 8 повторов с весом в 100 кг, для кругов, где становая тяга выполняется на 12 повторов, тебе нужно установить на штангу не более 60–70 кг.
5. В круговой тренировке для каждого упражнения задано лишь количество повторов, которое нужно выполнить за один круг. Сколько тебе на это потребуется подходов – неважно.
6. В программе используется следующее обозначение: “МАКС” – максимальное количество кругов за указанное время.

ОСТОРОЖНО!

Мы понимаем, что не все наши читатели тренируются, последовательно переходя от одного этапа программы к другому, начиная с самого первого. Некоторые идут в зал с одной из промежуточных публикаций потому, что она им особенно понравилась, или потому, что им лень искать предыдущие этапы. Так вот, если с предыдущими 5 этапами такой номер мог пройти, то начинать занятия в зале с 6 этапа мы настоятельно не рекомендуем: для неподготовленного человека эта нагрузка слишком велика. Ты можешь запросто заработать переутомление или травму.

ТРЕНИРОВКА 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Становая тяга с пола	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3-4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Становая тяга с пола	12							
+ подтягивания широким хватом	20							
+ отжимания спайдермена	30							
+ подтягивания обратным хватом	15							
+ отжимания от штанги средним хватом	30							
+ вращения предплечьями в планке на фитболе	40							

ТРЕНИРОВКА 2	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Приседания со штангой	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3-4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Приседания со штангой	10							
+ пугало с гантелями от коленей	20							
+ выпады со штангой назад	30							
+ поочередные жимы гантелей стоя	30							
+ выпрыгивания из седа	30							
+ динамическая боковая планка	40							

ТРЕНИРОВКА 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Жим штанги лежа узким хватом	4*6	3*10	4*4	4*8				
2. Круговая тренировка	2 круга	2 круга	3 круга	3-4 круга	МАКС 30 мин.	МАКС 45 мин.	МАКС 60 мин.	МАКС 60 мин.
Жим штанги лежа узким хватом	15							
+ молотки стоя	20							
+ выходы из планки в упор лежа	40							
+ сгибания Зотмана	20							
+ берпи с отжиманиями	20							
+ червяк на одной ноге	20							

Становая тяга с пола

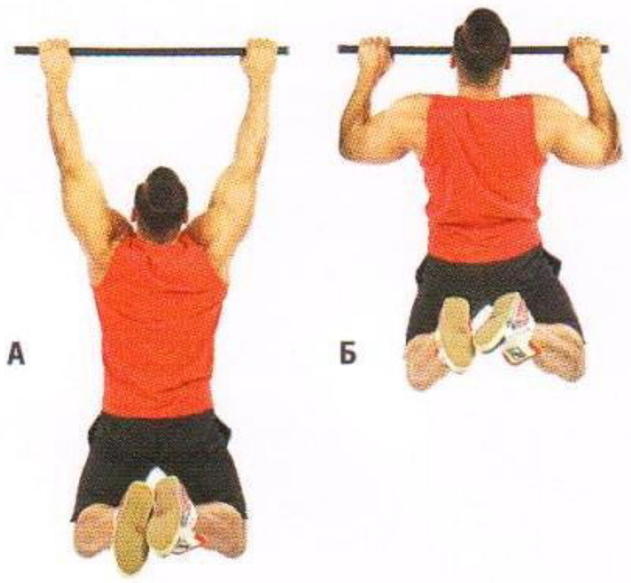
Мышцы: задней поверхности бедра, квадрицепсы, разгибатели позвоночника

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную. Поставь ступни на ширину таза, едва заметно развернув мыски наружу. С прямой спиной подсядь вниз и возьмись за гриф хватом шире плеч (А). Совокупным усилием ног и спины оторви штангу от пола, полностью выпрямившись (Б). Верни снаряд на пол и повтори.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: широчайшие, круглые спины, бицепсы

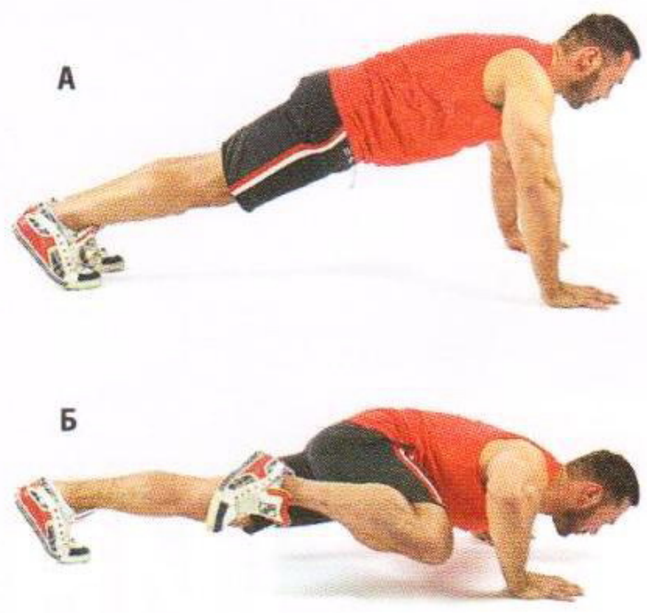
Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Чуть прогнись в грудном отделе и направь взгляд на перекладину (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Отжимания спайдермена

Мышцы: грудные, трицепсы, кор

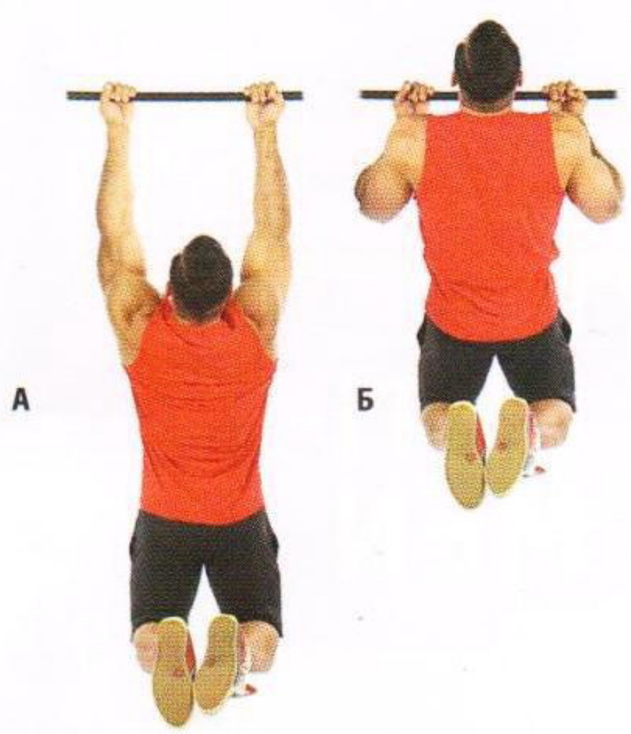
Прими упор лежа, поставив ступни на ширину плеч. Ладони держи под плечевыми суставами, тело вытяни в одну линию с ногами (А). Согни руки и опустись вниз. Одновременно с этим подтяни колено правой ноги как можно ближе к правому плечу (Б). Выпрями руки и верни правую ногу в исходное положение. Повтори отжимание, но на этот раз подтяни к левому плечу левое колено. Продолжай отжиматься, чередуя ноги. Одно отжимание — один повтор.



Подтягивания обратным хватом

Мышцы: широчайшие, круглые спины, бицепсы

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом на ширине плеч или немного шире. Прогнись в грудном отделе и направь взгляд на турник (А). Согни руки и подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

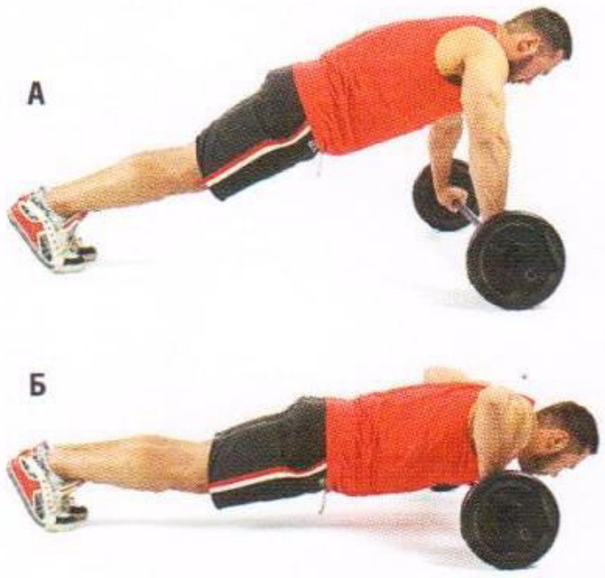


Отжимания от штанги средним хватом

Мышцы: грудные, трицепсы, кор

Встань в упор лежа, поставив руки на гриф штанги. Хват чуть шире плеч (А). Для лучшего баланса можешь поставить ступни шире плеч. Удерживая равновесие и не прогибаясь в пояснице, согни руки и коснись грифа грудью (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

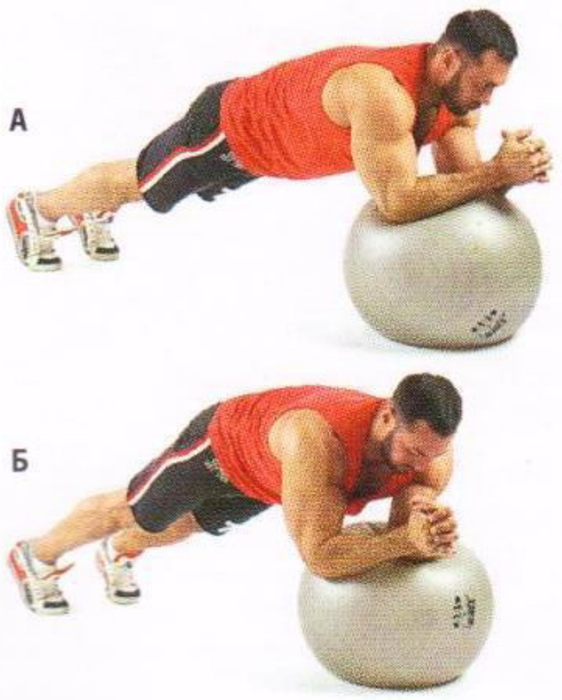
Важно Если тебе сложно выполнять это упражнение, упри штангу в неподвижную опору, чтобы облегчить себе работу на баланс.



Вращения предплечьями в планке на фитболе

Мышцы: передняя часть кора

Поставь предплечья на фитбол и вытяни корпус в одну линию с ногами. Втяни живот, напряги ягодицы (А). Из этого положения вращай предплечьями по мячу сначала по часовой стрелке, а затем против часовой (Б). Не позволяй себе задирать таз вверх и не прогибайся в поясничном отделе позвоночника. Один оборот на 360 градусов — один повтор.



Приседания со штангой

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Положи штангу на верх трапеций, сведи лопатки, подними грудь и поставь ступни на ширину плеч, чуть развернув мыски наружу (А). Отводя таз назад, опустись в глубокий присед, не округляя поясничного отдела позвоночника (Б). Выпрями ноги и мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Пугало с гантелями от коленей

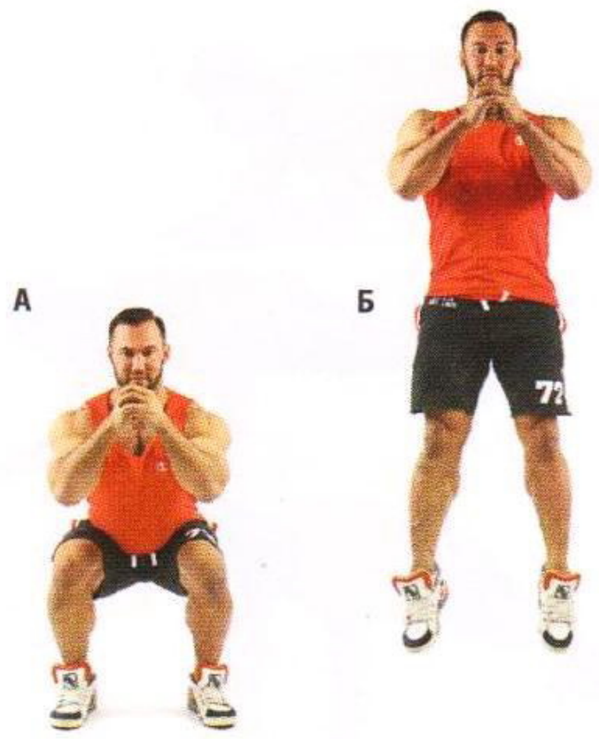
Мышцы: дельтовидная, трапециевидная, разгибатели позвоночника

Возьми в руки гантели, чуть тяжелее, чем те, что ты используешь для обычного пугала. Ступни поставь на ширину таза, выпрями спину, руки с гантелями разверни ладонями назад (А). С прямой спиной наклонись вниз и опусти гантели чуть ниже коленей (Б). Мощно разогни спину и вырви гантели к груди, направив локти вверх и назад (В). Продолжи движение и, не меняя положения плеч, разверни предплечья вверх (Г). В верхней точке плечи и предплечья должны составить прямой угол. Произвольным образом верни гантели в исходное положение, после чего повтори все сначала.

Выпрыгивания из седа

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

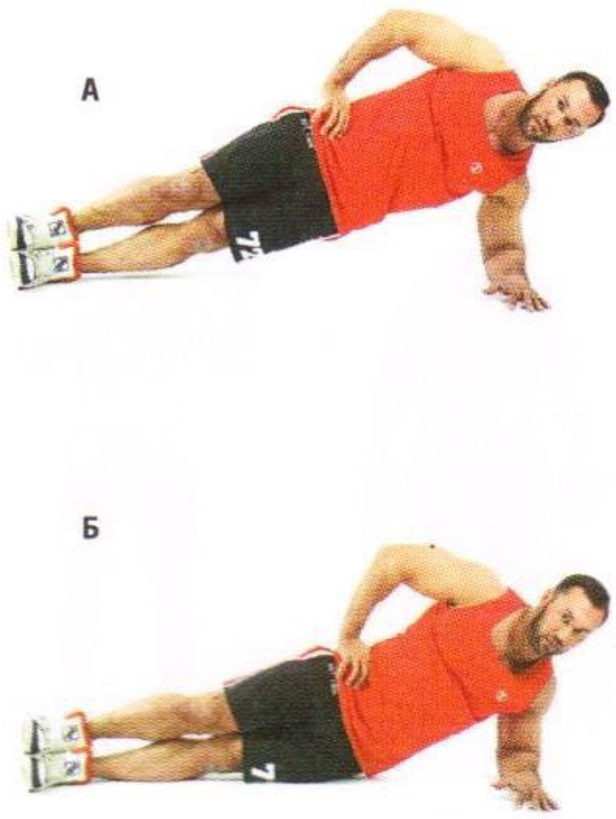
Поставь ступни на ширину плеч, руки подними к груди. Согни ноги в коленях и опустись в присед (А). Сразу же мощно выпрыгни вверх, оторвавшись от земли (Б). Мягко приземлись, сразу же опустись в присед и повтори.



Динамическая боковая планка

Мышцы: боковая часть кора

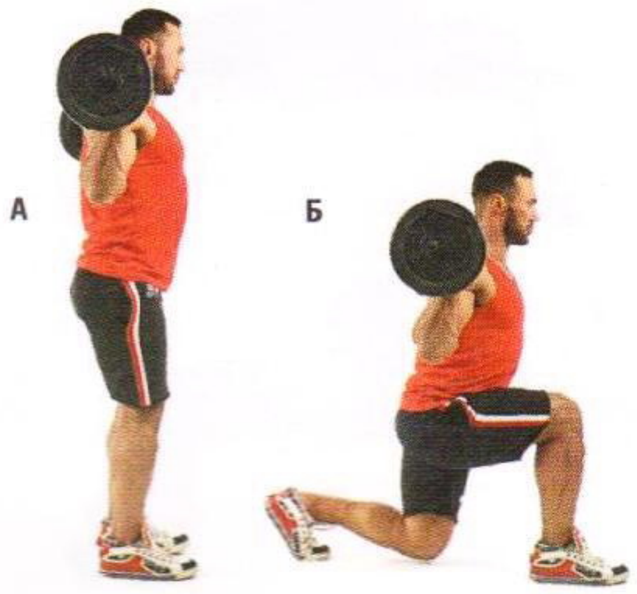
Займи упор лежа на боку. Ноги держи вытянутыми в одну линию с корпусом и не заваливай таз назад (А). Опираясь на предплечье, опусти таз вниз (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделав половину нужных повторов, повернись на другой бок и продолжи.



Выпады со штангой назад

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, кор

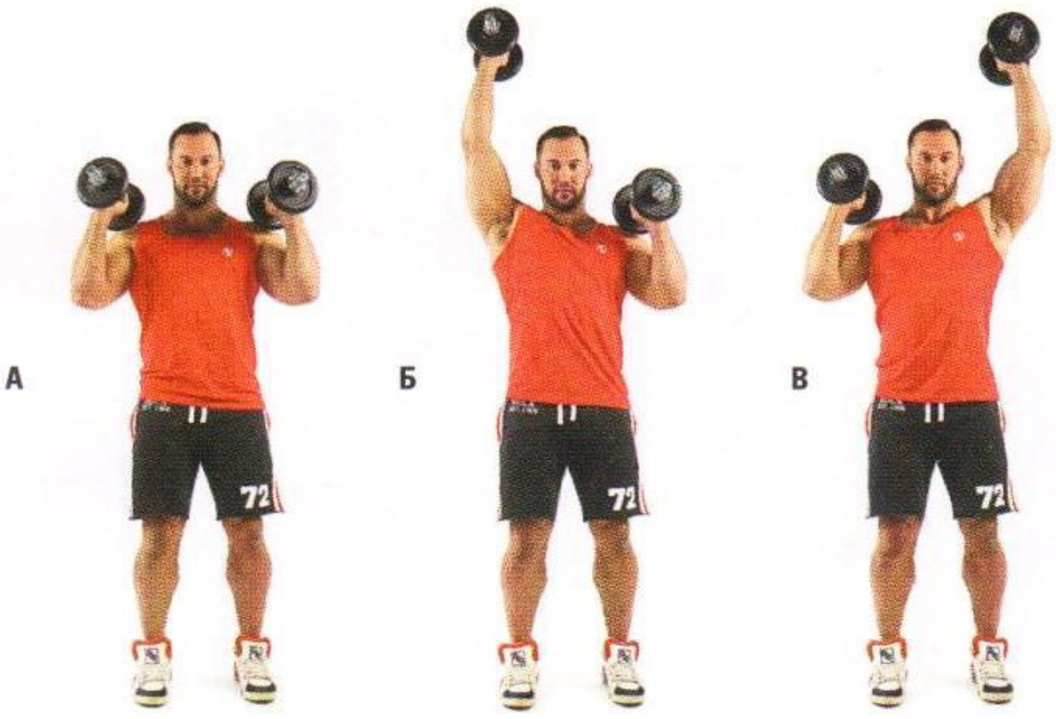
Положи штангу на трапеции, ступни поставь на ширину таза, выпрями спину (А). Сделай правой ногой большой шаг назад и опустись в выпад, почти коснувшись коленом левой ноги пола (Б). Вернись в исходное положение и сделай выпад назад левой ногой. Продолжи подход, чередуя ноги. Один выпад — один повтор.



Поочередные жимы гантелей стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы

Возьми в руки гантели и подними их к плечам, направив локти вниз, а ладони развернув друг на друга. Ступни поставь на ширину плеч, спину держи в нейтральном положении (А). Выжми правую гантель над собой (Б). Верни снаряд в исходное положение, после чего выжми левую гантель (В). Продолжи подход, чередуя руки. Одна рука — один повтор.



Берпи с отжиманиями

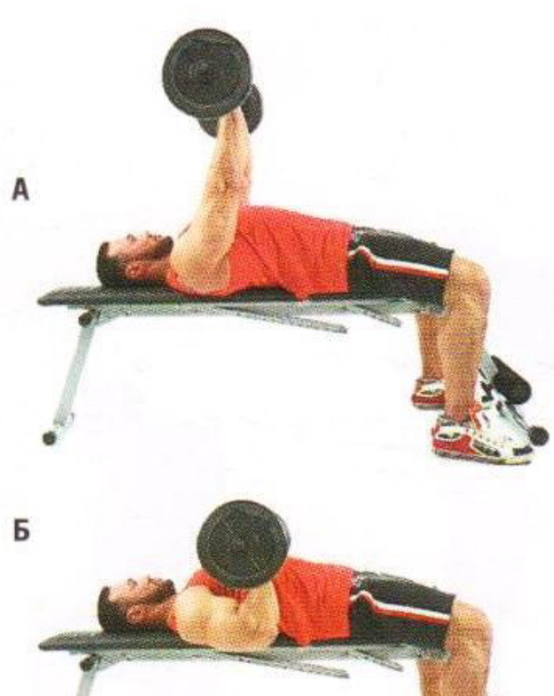
Мышцы: ноги полностью, грудные, трицепсы, кор

Встань прямо, поставив ноги на ширину плеч (А). Сядь на корточки, поставив ладони на пол (Б). Отпрыгни назад и прими упор лежа (В). Согни руки в локтях (Г). Теперь вернись в исходное положение, действуя в обратном порядке.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

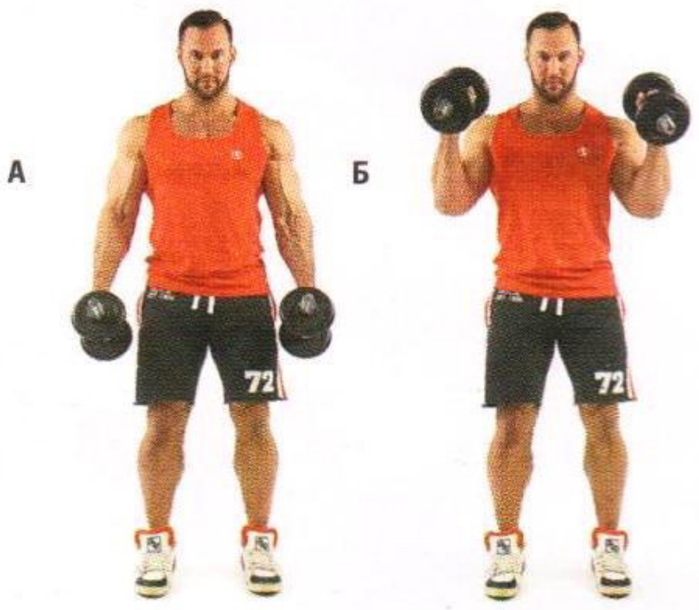
Ляг на лавку, согни ноги в коленях, плотно упри ступни в пол, сведи лопатки и подай грудь вперед. Возьмись за гриф узким хватом — чуть шире груди — и помести штангу над собой (А). Опусти штангу на нижнюю часть груди, согнув руки в локтях (Б). Мощно выжми штангу на прямые руки и вернись в исходное положение. Повтори.



Молотки стоя

Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, ступни вместе, гантели в руках по бокам корпуса, ладони развернуты друг на друга (А). Синхронно согни руки в локтях, подняв гантели к плечам (Б). Плавно верни гантели в исходное положение и повтори.



Выход из планки в упор лежа

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в обычную планку, расположив локтевые суставы под плечевыми, а ступни — на ширине таза (А). Начиная с правой руки (Б), поднимись в упор лежа (В). Также с правой руки вернись в планку и повтори. Сделав половину нужных повторов, смени руку и продолжи подход.

Сгибания Зотмана

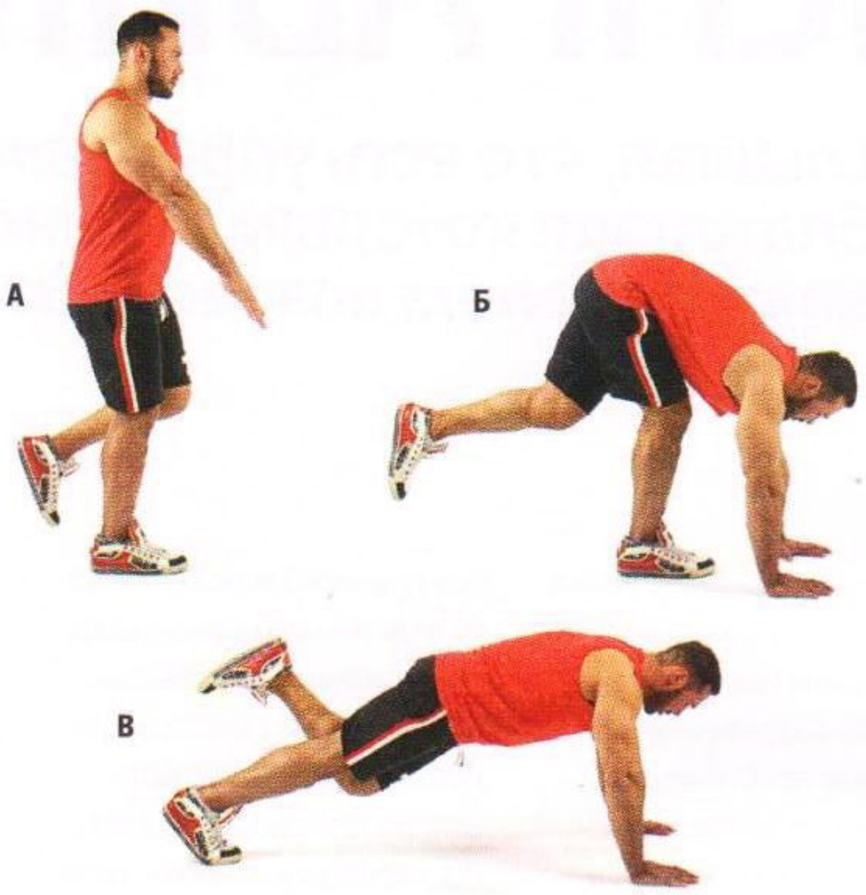
Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, поставив ступни на ширину таза. Гантели держи в опущенных по сторонам руках, развернув ладони вперед **(А)**. Согни руки в локтях и подними гантели к плечам **(Б)**. Разверни гантели ладонями вперед **(В)** и в таком положении опусти гантели вниз. Теперь разверни ладони так, как было в исходном положении, и повтори.

Червяк на одной ноге

Мышцы: передняя часть кора

Встань на правую ногу, отведя левую назад и оторвав ее стопу от пола. Руки вытяни вниз **(А)**. Наклонись и поставь руки на пол **(Б)**. Перебирая руками, выйди в положение упора лежа, опираясь лишь на одну правую ногу **(В)**. Выполни все действия в обратном порядке и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав половину предписанных повторов, смени ногу и повтори.



DRYDRY®
Foot Spray

СРЕДСТВО ДЛЯ НОГ
ОТ ПОТООТДЕЛЕНИЯ

Новый продукт
в линейке DRYDRY®

сделано в Швеции
спрашивайте в аптеках города
www.dry-dry.ru

Содержит Ментол
Устраняет неприятный запах
Обладает охлаждающим эффектом
Имеет прологированное антимикробное действие

реклама

ГОРБАТОГО ИСПРАВИМ

Слышал, что есть упражнения, благодаря которым можно подрасти даже в зрелом возрасте. Это правда?

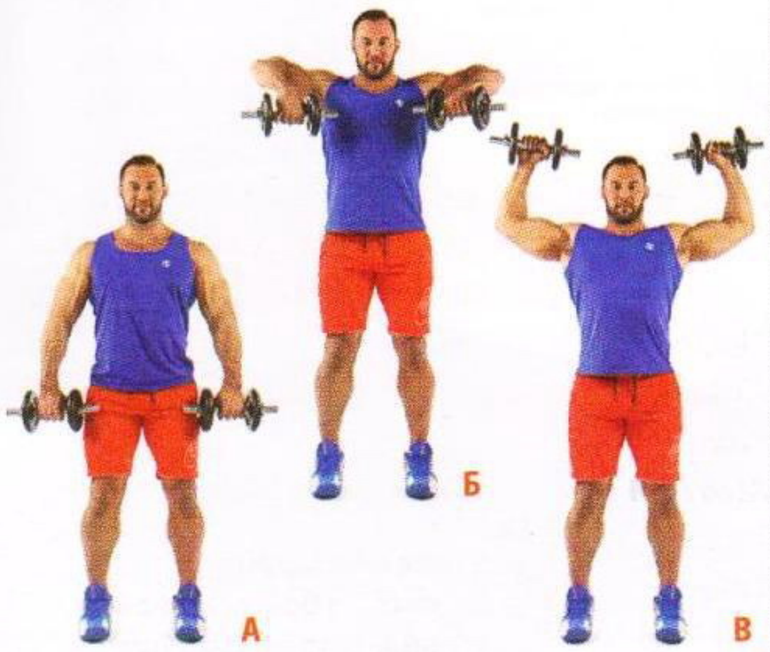
АРТЕМ

Да, ты можешь стать выше и после 20 лет, когда у большинства мужчин половое созревание заканчивается (а вместе с ним — и естественный рост организма). Как? За счет исправления мышечных дисбалансов в областях грудного и поясничного отделов позвоночника, отвечающих за избыточный кифоз и гипертрофированный лордоз. Кривой позвоночник, понятно, короче прямого — и ты вместе с ним. Горбишься? Выполняй 3–5 раз в неделю этот комплекс упражнений, чтобы подрасти (в отдельных случаях прогресс достигает 3–5 см). Ты не просто станешь красавцем, но и избавишь себя в будущем от болезней, которые вызывает неправильная осанка.

1. Пугало

Зачем Чтобы укрепить мышцы, вращающие плечо наружу. Их слабость способствует развитию избыточного кифоза грудного отдела позвоночника.

Встань прямо, взяв в руки гантели. Разверни кисти ладонями назад (А). Подтяни гантели к груди, направляя локти вверх и назад (Б). Не меняя положения плеч, разверни предплечья наружу (В). Произвольным образом вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15–20 повторов.



2. Y-разводки на фитболе

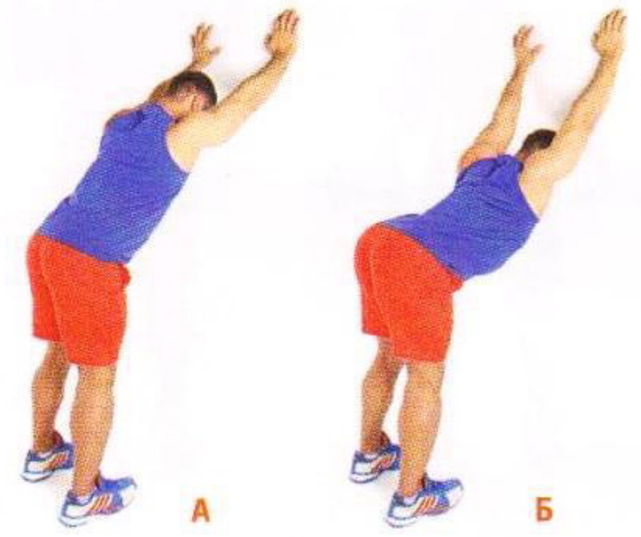
Зачем Чтобы привести в порядок мышцы, стабилизирующие лопатки. Так ты оздоровишь плечевые суставы, что важно для правильной осанки в грудном отделе позвоночника.

Взяв в руки легкие гантели, ляг животом на фитбол. Ноги поставь шире плеч и чуть согни их в коленях. Руки с гантелями выпрями, ладони направь друг на друга (А). Прогнись в грудном отделе и подними руки вверх и в стороны так, чтобы твое тело при взгляде на него сверху сформировало букву Y (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 20 повторов.

3. Мобильность плечевых суставов у стены

Зачем Чтобы развить гибкость плечевых суставов в сагиттальной плоскости. Доказано, что снижение гибкости плечевых суставов является основной причиной развития старческого горба.

Встань лицом к стене на расстоянии двух шагов. Ступни поставь на ширину таза, руки выпрями и расположи на стене выше головы. Отведя таз назад, прогнись в плечевых суставах так, чтобы получилась единая линия между руками и корпусом (А) — это исходное положение. Теперь в динамике опустись чуть ниже (Б), после чего сразу же вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2-3 подхода по 30–50 динамичных, но контролируемых повторов.



4. Ягодичный мостик

Зачем Чтобы не торчал живот и не болела спина, крайне важно укреплять ослабленные сидячим образом жизни ягодицы.

Ляг на пол, согнув ноги в коленях до прямого угла или несколько больше. Одну ногу выпрями вверх, руки выпрями вдоль корпуса (А). Опираясь на пол верхом спины и пяткой одной ноги, подними таз вверх (Б). Плавно вернись в исходное положение и сразу же повтори. Сделай 3 подхода по 12–20 повторов для каждой ноги.

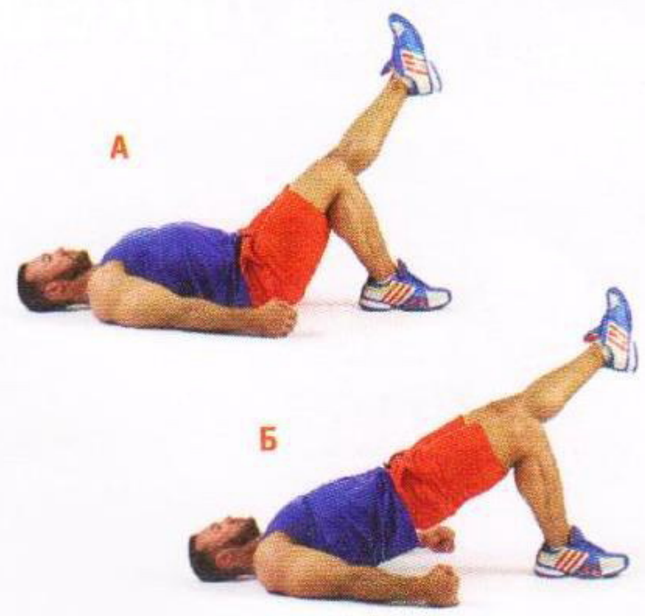


ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

5. Стретч сгибателей бедра

Зачем Жесткие и недостаточно эластичные мышцы, сгибающие бедро, способствуют появлению гипертрофированного лордоза и болей в поясничном отделе позвоночника.

Встань на одно колено в положение длинного выпада. Ладони расположи на бедре впереди стоящей ноги и, отталкиваясь от него, постарайся одновременно откинуться назад и опустить таз как можно ниже. Задержись в этом положении на нужное количество секунд, после чего смени ногу.
Сделай 3-4 подхода по 30 секунд.

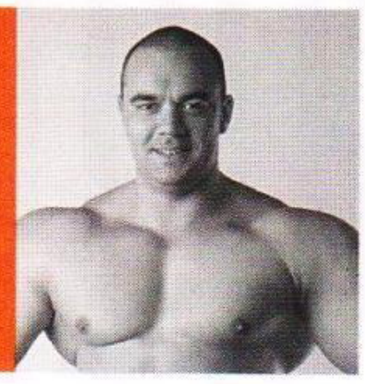
6. Шавасана

Зачем Утром человек чуть выше, чем вечером. Все потому, что за время ночного сна мышцы, окружающие позвоночник, успевают расслабиться, способствуя уменьшению кифоза и лордоза. Но для этого вовсе не обязательно впадать на 8 часов в спячку. Упражнения действуют гораздо быстрее.

Ляг спиной на пол. Руки расположи по бокам от себя, ладонями вверх. Следи за тем, чтобы ладони не касались твоих бедер. Мыски чуть разведи. Закрой глаза и мысленным взглядом пройдись по своему телу снизу вверх, устраняя мышечные напряжения. Следи за дыханием: оно должно быть ровным и спокойным, без задержек. Проведи в шавасане 5 мин.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Моему сыну 16 лет, он второй год занимается в зале, и инструктор порекомендовал ему гейнер (в половинной дозе) — для увеличения объема мышц. Не вредно ли это и насколько целесообразно в таком возрасте, учитывая, что костяк еще полностью не сформирован.

ЛАДА

Считаю, что тренер дал адекватный совет. Стаж у твоего сына уже более года — как раз то самое время, когда нагрузки достаточно велики, чтобы спортивное питание начало приносить пользу. Половинная доза — тоже признак осторожного подхода, так что вам без вопросов повезло с тренером. Никакой опасности гейнер (по сути, дополнительная порция углеводов, белков и витаминов) для растущего организма не представляет и на состоянии скелета негативным образом не скажется. Не путай спортпит с гормональными допинговыми средствами. Последние действительно способны закрывать зоны роста костей и останавливать рост подростка.

После тренировки перед сном ощущаю дискомфорт. Учащенно бьется сердце, сам несколько горяч, будто в жар бросает. С давлением все в порядке, лишнего веса нет (рост 195, вес 97). Это признак того, что нагрузка пока превосходит мою физическую форму?

ВАДИМ ФОТИН

Возможны 3 причины. Первое — так бывает, если ты тренируешься слишком поздно. Например, за 2–3 часа до сна. Как правило, тренировочное возбуждение за это время не успевает пройти, и ты можешь ощущать как минимум один из описанных симптомов. Второе — ты слишком увлекаешься спортпитом, а именно, так называемыми предтренировочными комплексами, которые взвинчивают гормональную и нервную системы и дают схожие эффекты, полезные на тренировке, но совершенно неуместные во время сна. И, наконец, третье. Судя по тахикардии, ты, возможно, тренируешься слишком тяжело и часто. Попробуй снизить нагрузки на 20–30%. Например, сократи количество тренировок в неделю на одну и понаблюдай за эффектом.

Знаю, что надо жестко “ставить” спину в приседе (сводить лопатки и пр.). Однако после тяжелых подходов у меня “клинит” спину — зажимается нерв в шейном отделе позвоночника. Начинают ныть плечи после подтягиваний и при жиме (на солидных весах опять-таки). Что делать? В технике вроде огрехов нет.

МАРАТ

Во-первых, проследи за положением головы и шейного отдела в фазе подъема из седа. Нередко люди запрокидывают голову, когда им становится тяжело, что и может оказывать негативное воздействие на позвоночник. Лучше держать голову в нейтральной позиции, не поднимая подбородка и не пытаясь прижать затылок к лопаткам. Для этого попробуй смотреть во время выполнения приседаний не вверх, как обычно рекомендуют, а вперед и вниз — на точку, находящуюся на полу на расстоянии 2–2,5 м от твоих стоп. И, кстати, проследи за тем, насколько ты после сведения лопаток напрягаешь широчайшие и стараешься приблизить друг к другу локти. Недостаточная активация широчайших в исходном положении приседа тоже может приводить к болезненным ощущениям в плечах.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову mhealth.ru/blog/Dimakrat/

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

Кулон **Thomas Sabo,** серебро, циркон

Запонки “Гагарин”, **Wasp Jewellery,** серебро, эмаль

Браслет **David Yurman,** серебро

Кольцо **BVLGARI,** серебро, керамика

Браслет **S.T.Dupont,** серебро

Запонки **John Hardy,** серебро

ПРИПЛЫЛИ

Обвешивать нарядными погремушками принято женщин, звезд эстрады и новогоднюю елку? Вовсе нет, теперь и для мужчин в полном расцвете сил делают ювелирные красоты. Но мы дадим тебе пару дельных советов, чтобы ты в результате экспериментов с украшениями не стал похож на ту самую елку: выбирай цепи грубого плетения, геометрические орнаменты, кольца помассивней, крупные кулоны с анималистическими или геральдическими мотивами. И учти: уместны только белые металлы.

Браслет **“Адамас”,** наборная коллекция “Сочи-2014”, серебро

Подвеска **Scott Kay,** серебро, оникс, черная шпинель, гематит

Кольцо **Thomas Sabo,** серебро, циркон

Браслет **Vitaly Azarov,** серебро, оникс

ФОТО: ВЛАДИМИР НЕФЁДОВ, ДМИТРИЙ ЕГОРОВ

ПО ШЕЕ

Не будем уточнять, носишь ли ты галстук по рабочей необходимости или из общей тяги к прекрасному, но мы очень надеемся, что ты в курсе того, какие именно галстуки надо носить в этом сезоне, а также твердо знаешь, с какими рубашками их носить не стоит вообще. Если нет — мы подскажем.

Рубашка **Henry Cotton's**
Галстук **H&M**

BOSS Orange

С ЧЕМ НЕ НОСИТЬ

Есть три типа приличных на вид рубашек, с которыми галстук не сочетается:

1. **Ковбойки** — из толстого хлопка, с накладными карманами и кокеткой.
2. **Рубашка с короткими рукавами** — независимо от расцветки.
3. **Рубаха из жатого льна.**

Eduard Dressler

DKNY Jeans

Marc O'Polo

КАКИЕ ГАЛСТУКИ НОСИТЬ СЕЙЧАС

ДВУСТОРОННИЕ

DKNY Jeans

ОДНОТОННЫЕ

TJ Collection

В ГОРОШЕК

BOSS

ВЯЗАНЫЕ

Feraud

В ДИАГОНАЛЬНУЮ ПОЛОСКУ

Gant

АМЕРИКАНСКАЯ ЛЕГЕНДА

Schott N.Y.C

РЕКЛАМА

В РОССИИ С 1997 ГОДА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР КОМПАНИЯ

ВТОРОЙ ФРОНТ

www.voentorg.ru www.schottus.ru

Опт +7(495) 947 3038

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

LAND ROVER — ТАКОЙ ЖЕ СИМВОЛ ВЕЛИКОБРИТАНИИ, КАК КОРОЛЕВА, ДЖЕЙМС БОНД ИЛИ ДЭВИД БЕКХЭМ. МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕРИТЬ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЭТОТ ВНЕДОРОЖНИК ПОЛНОСТЬЮ ОТВЕЧАЕТ АНГЛИЙСКОМУ СТИЛЮ, И УСТРОИЛИ ЕМУ ФЕЙС-КОНТРОЛЬ.

1 ДЕНДИ

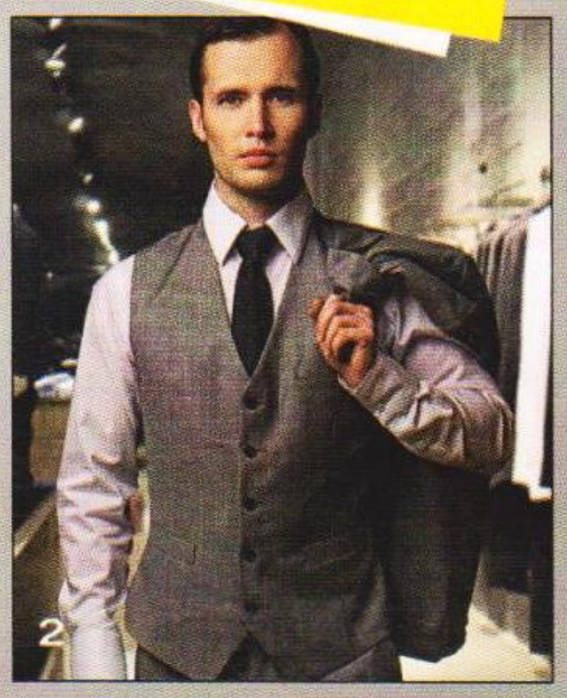
Британский стиль – понятие растяжимое, ведь Туманному Альбиону мы обязаны появлением таких противоречащих друг другу направлений в одежде, как денди и панк. Но все же именно классический стиль английского джентльмена – первое, что приходит в голову, когда слышишь слова "британский стиль". Все началось с денди: в конце XVIII – начале XIX века эти щеголи возвели стиль в культ и стали крайне педантично относиться к любой детали в своем гардеробе. Внимание к деталям – то, что всегда отличало флагмана модельного ряда Land Rover: роскошный Range Rover и то, что нашло продолжение в его версии с длинной колесной базой. Причем речь не только о деталях, то есть комплектующих автомобиля, но и о его внешности. Внешний стиль длиннобазного Range Rover идеально гармонирует с его интерьером, высококачественная отделка которого способна удовлетворить самые взыскательные требования. Причем удлиненный автомобиль не выглядит громоздким: продуманное конструктивное решение сохранило фирменную "парящую" крышу и характерный силуэт Range Rover, которые обеспечивают мгновенную узнаваемость автомобиля на дороге.

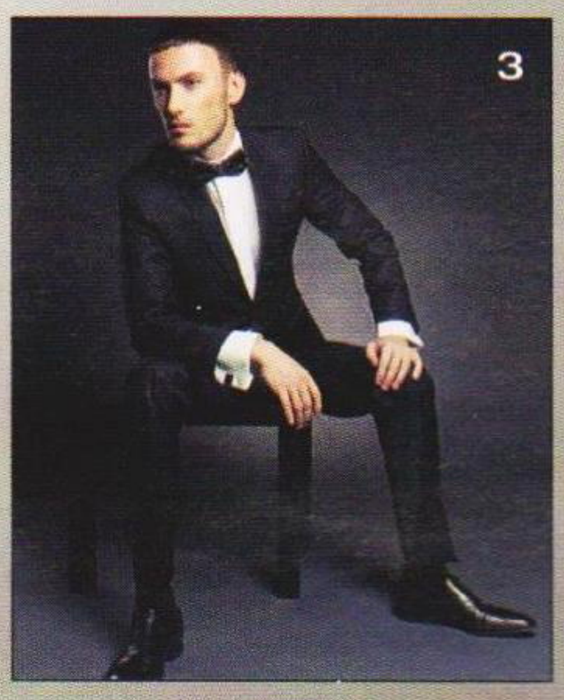
2 КОСТЮМ-ТРОЙКА

То, на чем базируется классический мужской стиль, было изобретено и впервые сшито в Англии в 1666 году. Жилетка, добавленная к пиджаку и брюкам, сделала образ более ярким и при этом практичным: такой костюм можно надеть и на деловую встречу, и на торжественный прием.

Внедорожник тоже родом из Великобритании. Причем не только этот, а вообще любой. В 1948 году на автовыставке в Амстердаме был представлен первый в истории автомобиль этого класса, и им был как раз Land Rover. До этого вездеходы были только утилитарной техникой, но Land Rover предложил покупателям соединить комфорт с бескомпромиссной проходимостью. Этот рецепт оказался настолько удачным, что сегодня именно внедорожник – самый желанный мужской автомобиль, и на нем тоже можно поехать хоть на торжественный прием, хоть на деловую встречу, причем проехать можно, даже если дорог к месту назначения не проложили. Сегодня, представив в ноябре 2013 года на шоу в Лос-Анджелесе длиннобазную версию Range Rover, Land Rover готов предложить полноценную внедорожную альтернативу и удлиненным седанам.

1


2


3

4

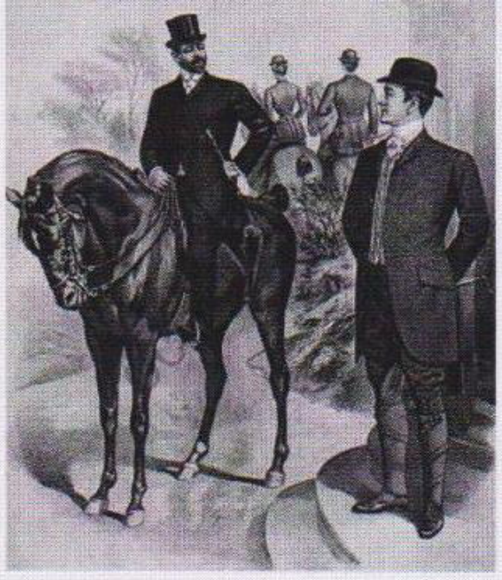
3 СМОКИНГ

Придуманный в Англии костюм первоначально имел сугубо утилитарную функцию. На балах мужчины, уходя курить в специальную комнату, надевали смокинг (отсюда и название), чтобы не переносить табачный запах из курительного помещения в другие. Кроме защиты от дыма, такой пиджак должен был предохранять своего хозяина и от пепла – стряхивать его с сигар было не принято, поэтому пепел часто падал на одежду курильщика, и она должна была быть готова к таким испытаниям.

Range Rover в полной мере готов к любым испытаниям, на которые решится его владелец. Снег, песок, мокрые камни, глубокая колея и грязь – для кого-то это непреодолимые препятствия, для него – просто режимы работы системы Terrain Response. Достаточно выбрать наиболее подходящий режим, и можно не сомневаться, что выходить из машины придется не посреди дороги, а в конечной точке пути. Причем, как и смокинг, Range Rover не даст хозяину появиться там в неподобающем виде – всю грязь эта машина возьмет на себя.

4 ДВИЖЕНИЕ MOD

Что отличает все стили, рожденные в Великобритании, так это то, что они потом распространялись по всему миру. Вот и движение "модов" с их идеально сидящими костюмами, узкими ботинками и куртками-парками из Англии отправилось в победоносное турне по свету. Land Rover также задал этой планете стандарт, которому пытались и пытаются соответствовать многие, но в полной мере это удалось лишь самому Land Rover. Машина, которую узнаешь с первого взгляда, даже если снять с нее эмблему, стилистически развивалась от поколения к поколению таким образом, что в самом свежем воплощении – Range Rover LWB – сразу узнаются характерные черты предков. Фирменный стиль Range Rover с удлиненной колесной базой подчеркивает логотип – буква L, выгравированная на деталях отделки за передними колесными арками. Все-таки во всем, что касается традиций, ни одна страна в мире и близко не стоит к Великобритании.



5 КОСТЮМ ДЛЯ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

Традиция надевать для катания на лошади специальный костюм тоже пришла из Туманного Альбиона. Удобная одежда не сковывала движения, а высокие кожаные сапоги обеспечивали защиту и удобство для ног.

Новый Range Rover с длинной базой тоже думает о ногах своих пассажиров – пространство для ног на заднем ряду увеличилось на 140 мм, а задние сиденья Executive Class, отделанные кожей самого высокого качества, теперь откидываются назад на 17 градусов, что на 8 градусов больше по сравнению с обычной версией. Для дополнительного удобства и комфорта пассажиров в стандартной комплектации Range Rover с длинной колесной базой предлагаются шторки боковых дверей с электрическим приводом и панорамная стеклянная крыша. Версия Range Rover с длинной колесной базой будет доступна в модификациях Vogue, Vogue SE, Autobiography и Autobiography Black.

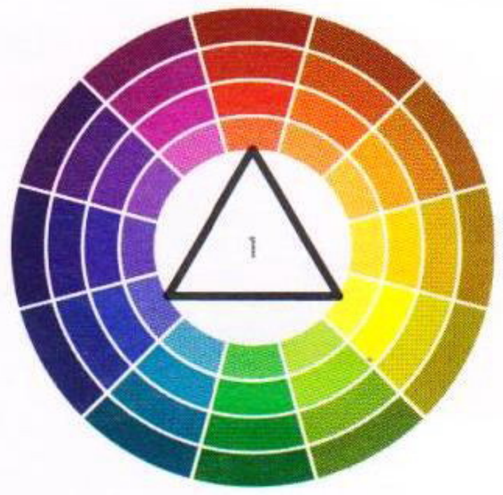
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

На Якове:
Рубашка **Henry Cotton's**
Пуловер **Marina Yachting**
Брюки **BOSS**
Ботинки **Tod's**

ОТЛИЧНАЯ ЦВЕТОПЕРЕДАЧА

В этом сезоне в особом почете цветная одежда. Не рискуешь носить что-то заметней светло-черного или коричневого — боишься промахнуться с сочетаниями? И нам бы не хотелось, чтоб ты был похож на попугая, поэтому мы взяли 1 цветовой круг (это инструмент для сочетания цветов) и 17 актеров, участников постановки Андрея Бартенева "3 сестры. Действие 1", и совместили их с самыми яркими вещами из мужских коллекций сезона. Для наглядности. Теперь-то тебе все будет понятно.

На Якове:
Рубашка **CK Calvin Klein**
Пуловер **Tommy Hilfiger**
Джинсы **New Yorker**
Кроссовки **New Balance**



1

КЛАССИЧЕСКАЯ ТРИАДА
КРАСНЫЙ + ЖЕЛТЫЙ + СИНИЙ

Пользоваться цветовым кругом следует по определенным правилам, которые мы тебе расскажем. Но конкретно в случае с классической триадой можно обойтись без круга: ты и так знаешь эти основные цвета палитры, из различных сочетаний которых получаются все остальные цвета и оттенки.

Обрати внимание: присутствующий здесь индиго считается самым нейтральным цветом в одежде – модельеры используют его как отличный фон для выделения других, более активных и ярких цветов. Пользуйся этим приемом и ты.

На Якове:
Водолазка **Uniqlo**
Жилет **Uniqlo**
Джинсы **Bogner Jeans**
Кроссовки **Premiata**

На Якове:
Рубашка **HUGO**
Пуловер **Marina Yachting**
Джинсы **New Yorker**
Кеды **DC Shoes**
Ремень **Colin's**

На Денисе:
Рубашка **Strellson**
Кардиган **Henry Cotton's**
Джинсы **Daniel Hechter**
Кеды **Timberland**

На Максиме:
Водолазка **Cerruti 1881**
Пуловер **Tommy Hilfiger**
Джинсы **55 DSL**
Кроссовки **DC Shoes**
Носки **Falke**

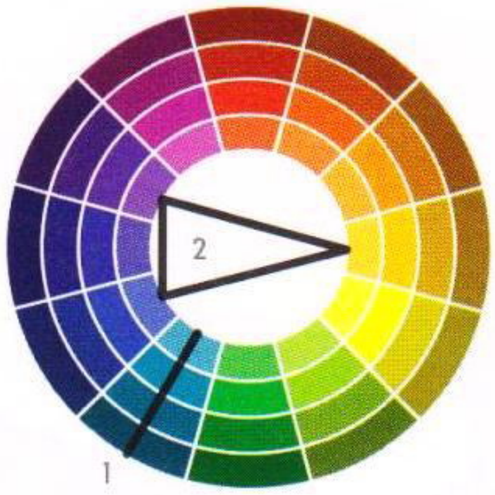
1

ДОПОЛНЯЮЩИЕ ЦВЕТА
НАХОДЯТСЯ НА ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ СТОРОНАХ КРУГА

Захотелось использовать нестандартное, но гармоничное сочетание – бери с круга максимально контрастные цвета. Их называют дополняющими, потому что (в теории) если их смешать в идеальной пропорции – получится белый.

Главное – не бери самые яркие оттенки дополняющих цветов, иначе на тебя будет больно смотреть.

На Якове:
Свитер **Strellson**
Кардиган **Henry Cotton's**
Брюки **Tom Tailor**
Кеды **Lacoste**
Ремень **Colin's**



1

МОНОХРОМНАЯ ГАММА
РАЗНЫЕ ОТТЕНКИ ОДНОГО ЦВЕТА

Гардероб, выдержанный в одном цвете, подходит для любых ситуаций. Чтобы он не был слишком скучным, сделай вот что: выдели один предмет или хотя бы деталь своей одежды на общем фоне оттенком или же материалом с другой фактурой. К примеру, борт этого кардигана более светлый по тону, чем весь ансамбль в целом. Заметил?

Еще один полезный совет: непременно разбавь монохромный гардероб небольшой деталью другого цвета. Это может быть все что угодно — часы, ремень, шнурки ботинок.

2

РАСЩЕПЛЕННЫЕ ДОПОЛНЯЮЩИЕ ЦВЕТА
СОЮЗ ДВУХ СОСЕДЕЙ ПО ЦВЕТОВОМУ КРУГУ И ОДНОЙ ИХ ПОЛНОЙ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ

Схема такая: выбери цвет — к примеру, как мы, желтый, — проведи от него воображаемую линию к противоположному на круге и дополни свой образ теми двумя цветами, которые с этим противоположным соседствуют.

Очень полезная колористическая схема, чтобы собрать нескучный, но сбалансированный ансамбль. Учитывая, конечно, что все три цвета будут представлены в разумных пропорциях.

На Денисе:
Рубашка **Diesel**
Пуловер **Lacoste**
Джинсы **New Yorker**
Мокасины **Tod's**

На Максиме:
Рубашка **Cerruti 1881**
Жилет **Patrizia Pepe**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Кроссовки **Dirk Bikkembergs**

1

АНАЛОГИЧНЫЕ ЦВЕТА РАСПОЛАГАЮТСЯ РЯДОМ НА КРУГЕ

Дают не раздражающие глаз бодрые сочетания. Рекомендация: цвета должны отличаться по яркости, если ты хочешь слегка подкорректировать впечатление от своей фигуры, направляя внимание зрителей на нужные тебе места.

У тебя не самый могучий торс? Надень яркие штаны, все на них только и будут смотреть. У тебя широкие плечи? Привлеки к ним взгляды, накинув кофту насыщенного тона.

2

МОНОХРОМ №2

Монохромная гамма — тоже помощник в плане корректировки фигуры. Чередованием разных по тональности пятен цвета ты можешь создать привлекательный рисунок твоего тела.

Светлые цвета делают задрапированные в них вещи крупнее. У тебя короткие ноги? Надевай темный верх и брюки светлей на несколько тонов. Не очень атлетический торс? Выбери свитер с более светлым крупным рисунком на груди по центру — увидишь, как сразу станешь шире в плечах.

На Якове:
Футболка **Colin's**
Кардиган **Dirk Bikkembergs**
Брюки **Tom Tailor**
Кроссовки **New Balance**
Носки **Falke**

На Алексее:
Рубашка **Marc O'Polo**
Пуловер **Dirk Bikkembergs**
Брюки **BOSS Green**
Кроссовки **adidas Performance**
Носки **Calzedonia**

Фотограф:
Дмитрий Журавлев
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модели: **Яков Ермолаев**
Алексей Любимов
Максим Малицкий
Денис Зубков

Благодарим дирекцию проекта "Открытая сцена" за помощь в организации съемки.

На Якове:
Свитер **Diesel Black Gold**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Ботинки **Fabi**
Ремень **Tommy Hilfiger**

На всех актерах, занятых в массовых сценах:
Костюмы **Андрей Бартенев**
Кроссовки **Puma**

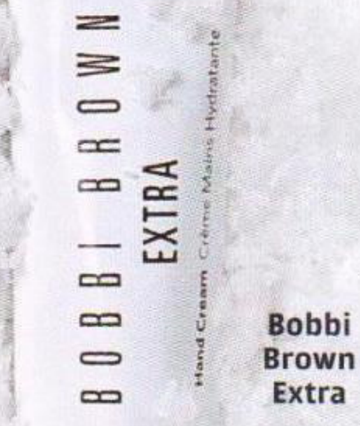
РУЧНОЙ РЕЖИМ

Кожа твоих верхних конечностей иногда не выдерживает низких температур, сохнет и трескается. В холода защитить ее помогут не только перчатки, но и кремы для рук.

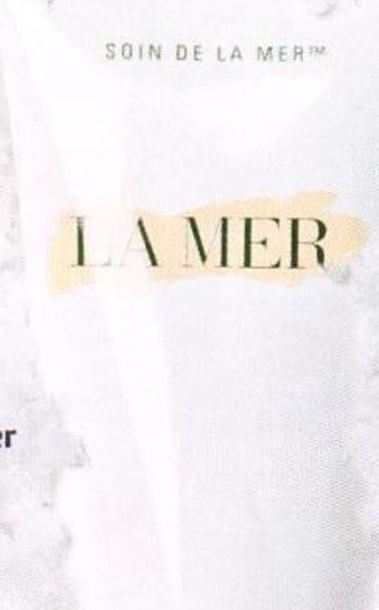
Loewe Advanced Technology

Garnier

Dior Capture Totale



Bobbi Brown Extra

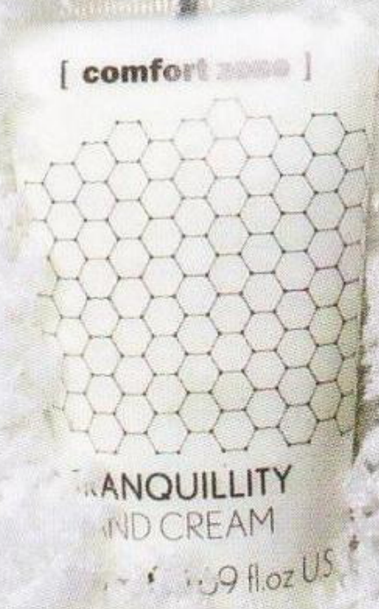


La Mer

Biotherm

ClarinsMen

Decléor



[comfort zone]

Jack Black

Yves Saint Laurent L'Homme Intense
цитрус, специи, дерево

Bottega Veneta Pour Homme
бергамот, сосна, можжевельник

Ermenegildo Zegna Uomo
фиалка, бергамот, ветивер

Bruno Banana Absolute Man
фрукты, амбра, бобы тонка, ваниль

Dior Fahrenheit
лимон, фиалка, лаванда, ромашка, мускат

Burberry Brit Rhythm Men
базилик, вербена, кардамон, можжевельник, пачули, кедр

Bentley
перец, бергамот, лавр, мускат, шалфей

Mango Rebel Hero
джин, лайм, грейпфрут, специи, сандал

ВЫРАЖАЙСЯ ЯСНЕЕ

Если ты мечтал найти под елкой новый парфюм, а подруга сунула туда пару нарядных труселей и галстук, не расстраивайся — у тебя в запасе еще 23 февраля. Только теперь не пускай дело на самотек и ткни любимой пальцем прямо в эту картинку. Любой из этих флаконов — прекрасный подарок тебе.

РАЗБОРКА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Атлас

07

Стереокамеры, лазерные дальномеры и сложные алгоритмы помогают Атласу контролировать окружающее пространство и не потеряться на местности. Будь у твоей машины такие "глаза", ты мог бы вообще не прикасаться к рулю.

Рост и вес Атласа впечатляют: 188 см и полтора центнера соответственно. Впрочем, до нашего Николая Валуева еще не дотягивает.

На место сердца создатели Атласа поместили "мозги" — вычислительный центр робота. Для управления могучим механическим телом, всеми сенсорами и сочленениями требуется немало мощности, поэтому железо здесь ультрасовременное. Простым языком — можно запустить десять игр Crysis 3 одновременно, и Атлас даже не поведет окуляром.

Здесь задействованы гидравлические приводы, которые наделяют Атласа титанической силой. Всего таких соединений в роботе 28, и соревноваться с ним в армрестлинге явно не рекомендуется.

Как и его дедушка Терминатор, Атлас состоит из алюминия, стали и титана. Настоящий железный мужик! Создатели отмечают, что он обладает достаточной прочностью, чтобы его можно было использовать в чрезвычайных ситуациях. Например, для поиска пострадавших в полуразрушенных домах, где существует опасность повторного обрушения и работа людей слишком рискованна.

У Атласа уникальные ноги — вроде твоих: он может ходить по любой поверхности, подниматься по лестнице, бежать, передвигаться на корточках... Кроме того, обладая сложной системой датчиков, Атлас способен удерживать равновесие, стоя на одной ноге, даже если что-то попытается сбить его. Может он сохранить равновесие и оступившись.

Американцы напрягают свои умы, чтобы сделать Атласа максимально универсальным: например, его планируют научить самостоятельно садиться в машину и, более того, управлять ею. Так что если через пару лет столкнешься с чудаковатым водителем в районе Сколково — знай: это Атлас приехал в гости. Однако основное предназначение этого робота в идеальном будущем — это все же не езда на машине, а полная замена спасателей и саперов. Он сможет разгребать завалы, обезвреживать бомбы и работать там, где не выжить человеку. В общем, цель этих разработок — спасение людей, а не роботы-солдаты, как ты мог подумать. Ну, так сказали ребята из DARPA.

Порт для зарядки у Атласа расположен, мягко говоря, в нижней части спины, так что в нашей стране бедолага может попасть под закон о пропаганде гомосексуализма. В перспективе шнур должен заменить какой-нибудь хитрый аккумулятор, но пока бедному роботу приходится бегать "на поводке".

На создании сложного кистевого механизма разработчики решили сэкономить время, поэтому никаких пальцев у Атласа нет. Вместо них — универсальные порты, куда можно подключать манипуляторы сторонних разработчиков. Надеемся, скоро будет возможность выбрать опции "рука-кофемашина" и "манипулятор-массажист".

Atlas

Знакомься — это Атлас, и он будет жить с нами, хочешь ты того или нет. Эра роботов, которую мы ждали и боялись одновременно, все-таки наступает, и Атлас — самое железное доказательство этого факта.

Этот робот — детище фирмы Boston Dynamics, ставшей в конце 2013 года собственностью Google (интернет-гигант скупает самых перспективных разработчиков роботов). Судя по всему, Сергей Брин давно следил за "бостонцами", ведь те много раз шокировали общественность футуристическими разработками. Их дебютом был человекоподобный робот Petman, созданный для испытаний защитного обмундирования солдат. Также запомнилась "электронная боевая собака" BigDog, которую предлагалось использовать для доставки боеприпасов и медикаментов на передовую. Атлас — дальнейшее развитие примененных на первых роботах технологий. В работе над ним участвовало Агентство перспективных исследовательских проектов Министерства обороны США, оно же DARPA (слово-то какое страшное). MH решил разобрать робота на органы, чтобы понять, что же в нем особенного.

ТЕ, КТО БУДЕТ ПОСЛЕ НАС

МН собрал топ-5 роботов со всего мира: от безобидных тренажеров для начинающего робототехника до самых сложных секретных разработок американских ученых. Главным критерием в этом кастинге послужила подобность своему создателю, то есть человеку. Может быть, в далеком будущем они будут спасать людей из огня и делать тебе массаж. А может — поливать все вокруг огнем и отрывать головы. Но это — в будущем. А сейчас они еще маленькие.

1. Robobuilder 5720T

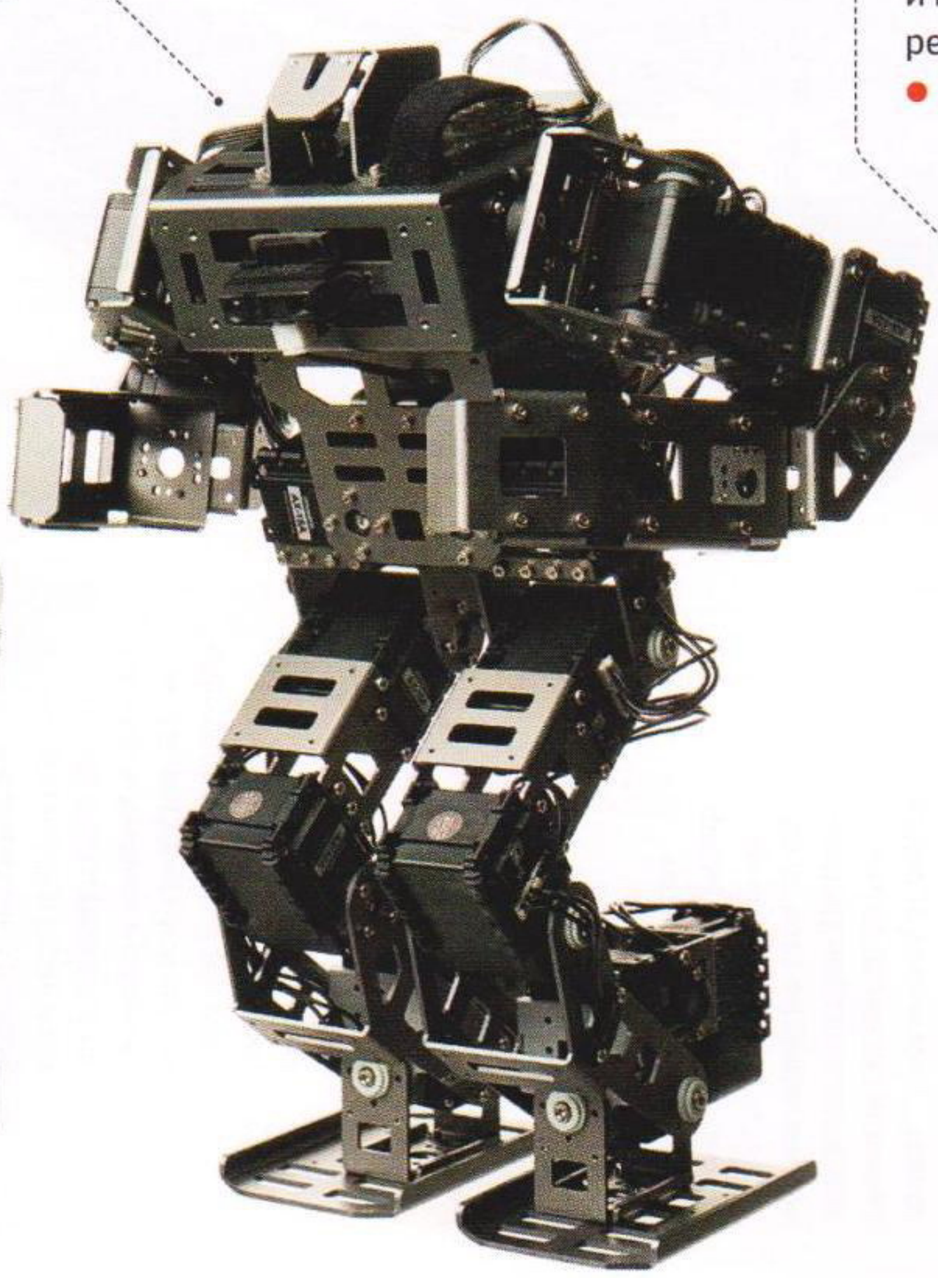
Этот малополезный в хозяйстве робот поможет лишь понять сами законы робототехники: какие датчики необходимы железным человечкам, как действуют сервоприводы и массу других интересных вещей. Его рекомендуется покупать начинающим суперзлодеям и механикам-энтузиастам. В наборе, кроме отвертки, ты найдешь 16 приводных модулей, целую систему соединительных механизмов, россыпь светодиодов и количество разномастных датчиков, которое зависит от комплектации. Робот сразу после сборки умеет делать пару простых трюков — остальному ты должен научить его сам через специальную программу. Можно экспериментировать бесконечно не только с действиями робота, но и с самой формой: благодаря уникальной системе соединений он может быть и собакой, и динозавром, и пауком, и всем, на что хватит твоей фантазии. Одно мы знаем точно — жену он тебе не заменит.

- **Стоимость:** от 23 000 рублей

2. Bioloid GP

Этот парень уже куда серьезней и подходит для опытных механиков: помимо 16 сервомашинок, комплект включает гироскоп (чтобы держать равновесие), профессиональный софт для программирования и даже инструменты захвата предметов! Этого робота можно обучать самым разным трюкам, но основное его назначение ты ни за что не угадаешь — Bioloid создавался для участия в соревнованиях по робофутболу и робобитвам! Удивительно, но скачет он весьма шустро, и уже обучен основным боевым приемам и ударам по мячу. Инфракрасный датчик играет здесь самую главную роль, ведь именно благодаря ему робот ориентируется в пространстве и распознает мяч и другие объекты. А что он с ними будет делать своими манипуляторами потом — зависит только от твоей фантазии.

- **Стоимость:** от 30 000 рублей



3. Nao

Несмотря на его игрушечные размеры, с этим роботом неподготовленному человеку справиться абсолютно нереально. В маленьком корпусе спрятано огромное количество датчиков, и программируемая система подходит не только для обучающих курсов по робототехнике, но и для различных научных экспериментов. Как утверждают создатели, роботы Nao распознают друг друга, способны общаться на 19 языках и адаптироваться к окружающим условиям. Ориентироваться в пространстве ему помогают сонары-дальномеры, инфракрасные излучатели и приемники, датчики давления и даже 9 тактильных сенсоров. Это значит, что если робота погладить, он скажет тебе спасибо. А если его случайно задеть и уронить, падая, Nao воскликнет с шекспировской патетичностью. При этом тебе достаточно извиниться перед ним — и мир будет спасен от нашествия разъяренных роботов-лилипутов.

- **Стоимость:** около 800 000 рублей

4. Asimo

Этого робота с 80-х годов неустанно совершенствуют ученые концерна Honda. В 2000 году японцы представили его общественности, и Asimo просто взорвал эфиры мировых СМИ — казалось, еще пара лет, и профессия дворника исчезнет как таковая. На деле все оказалось гораздо сложнее: несмотря на огромный потенциал робота, его совершенствуют до сих пор. А умеет он действительно многое: способен идти, бежать (9 км/ч), подниматься по лестнице и даже танцевать (в стиле робобуги). Руки у Asimo очень ловкие, у каждой — по 14 степеней свободы. Этого достаточно, чтобы налить чай, поднести напитки (балансируя всем корпусом, чтобы не разлить) и даже толкать тележку в магазине, не натыкаясь на других посетителей. В голове у робота есть датчики, своеобразные глаза, благодаря которым он может отслеживать и узнавать человеческие лица и даже понимать язык глухонемых! А это значит, что он поймет твои жесты в субботу утром и принесет холодного пива. Однако купить так просто Asimo нельзя — можно только взять в аренду, причем ни цена аренды, ни ее правила публично не называются.

5. Valkyrie

Это создание было разработано Космическим центром NASA имени Линдона Джонсона (JSC). Так же, как и Атлас, "проект Валькирия" поддерживается агентством DARPA, и это еще одна попытка создать экземпляр, наиболее подходящий для помощи в ликвидации последствий стихийных и техногенных катастроф. Все необходимое для такой работы у нашей девочки есть: она обладает в общей сложности 44 степенями свободы, может крутить головой и торсом и, в отличие от Атласа, работает целый час от батареи. Однако на данный момент разработчики не спешат раскрывать все подробности, и сможет ли Валькирия спасти коня из горящей избы — не понятно. Пока давай полюбуемся ее внешностью: в отличие от конкурентов, этот робот покрыт своеобразной одеждой из легкого пенного материала и тканью. Разработчики утверждают, что сделать "одежду" для робота, которая не ограничивает движения и не мешает доступу к основным узлам, — это отдельный научный процесс. И под него выделили целую лабораторию. Однако даже эти ребята не стали связываться с обувью, предоставив решать эту задачу DC Shoes. И правильно: не понравятся электронной барышне "туфли" — откажется еще человечество спасать. ■

ЯГУ МНЕ, ЯГУ!

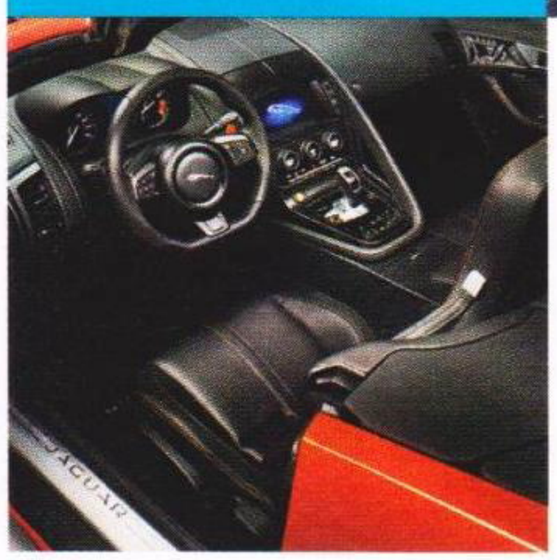
ДМИТРИЙ СИРОТКИН ПРОВЕЛ ЗА РУЛЕМ 495-СИЛЬНОГО РОДСТЕРА JAGUAR F-TYPE ДВА ДНЯ И ДВЕ БЕССОННЫХ НОЧИ.

Как ни крути, а F-Type требует от тебя особого поведения и настроя. В твоем мировосприятии и движениях должна появиться элегантная небрежность и легкое презрение ко всему сущему. Например, к деньгам: ведь ты отвалил за этот шумный, низкий, тесный и максимально непрактичный автомобиль как минимум 5 миллионов 630 тысяч рублей — я про комплектацию с 5-литровым V8 с табуном в 495 л. с., хотя также есть 3-литровые варианты за 3 млн 830 тысяч (базовый, 340 л. с.) и 4 млн 430 тысяч (380 л. с.). Или, например, презрение к ДТП: сказать, что этот автомобиль едет, — ничего не сказать. Он валит, рвет, дубасит и так далее — нужное подчеркнуть. 495 кусающих удила мустангов, помноженные на 625 Нм крутящего момента (в диапазоне 2500–5500 об/мин) дают ураганные ускорения с любой отметки спидометра и до боли вдавливают в кресло, за 4,3 секунды разменивая первую сотню.

От первобытного рева четырех выхлопных труб и оглушительной пальбы при переключениях 8-ступенчатого автомата на нижние передачи испуганные голуби не взмывают с веток деревьев, а падают замертво.

Электроника цепко держит машину на асфальте и, стоит одному колесу сорваться в букс, мгновенно блокирует муфту активного заднего дифференциала, давая автомобилю опору на второе колесо и выравнивая. Происходит это настолько молниеносно, что испугаться не успеваешь. Однако достаточно отключить системы стабилизации, как заднеприводный “ягуар” в прямом смысле начинает свирепо молотить хвостом от любого неосторожного поглаживания педали газа.

ОТ РЕВА ВЫХЛОПНЫХ ТРУБ И ОГЛУШИТЕЛЬНОЙ ПАЛЬБЫ ПРИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯХ АВТОМАТА НА НИЖНИЕ ПЕРЕДАЧИ ГОЛУБИ ПАДАЮТ ЗАМЕРТВО



Эти эмоции, как обезболивающее (или наркотик?), заставляют забыть о минусах машины и не замечать, что в салоне я с моими 188 см роста постоянно бьюсь локтями то об дверь, то об пассажира. Опять же как под наркотиком, я двое суток практически не сплю. По дороге на и с работы фланирую по московским пробкам с открытым верхом, позируя камерам смартфонов и записывая особенно изощренные матерные фразеологизмы восхищенных соседей по потоку. Ну а ночью я выезжаю на опустевшие улицы и направляюсь прямиком к МКАДу.

Мало что сравнится с ощущением абсолютного восторга, когда ты летишь по ночному шоссе, а ездить на F-Type медленно и аккуратно, право, смешно — не для того ж ты продал “однушку” в Москве, чтобы “тошнить” с дачниками в правом ряду!

Впрочем, и неподвижный F-Type доставляет удовольствие. Каждое утро на парковке издательского дома коллеги женского пола провожают меня заинтересованными взглядами. В другой день я с удовольствием остановился бы поболтать с ними, но сегодня мне некогда: все мои мысли поглощены предвкушением того, как этой весной я буду жечь резину на тестовом Jaguar F-Type в кузове купе, который уже сейчас можно заказать у дилеров. А в закрытом варианте, да еще и с разогнанным до 550 л. с. мотором, этот автомобиль обещает стать такой же бомбой 2014 года среди суперкаров, какой стал F-Type-кабрио в 2013-м. Одним словом — правь, Британия! Мы готовы склонить головы. ■

ЗАЩИТНЫЕ РЕАКЦИИ

ЕСТЬ МАРКИ, КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТ ОПИСАНИЕ СВОИХ НОВИНОК С МОЩНОСТИ. ЕСТЬ ТЕ, КТО УПИРАЕТ НА ЭКОНОМИЧНОСТЬ. НО У VOLVO — СВОЙ КОНЕК. В ПЕРЕЖИВШЕЙ РЕСТАЙЛИНГ S60 ПРЕСЛОВУТАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ — ЦЕЛАЯ ФИЛОСОФИЯ, ПОЛУЧИВШАЯ ИМЯ INTELLISAFE. ШТУДИРОВАТЬ ЕЕ АЗЫ ОТПРАВИЛСЯ РОДИОН БАРАНОВ.

Не удивляйся, если через лет десять Volvo начнут защищать не только своих пассажиров, но и просто всех людей, попавших в беду, — ты только проследи за вектором их развития.

Система City Safety, останавливающая машину, если водитель прозевает затормозивший перед ним автомобиль, учится работать на все более высоких скоростях. В дебютном для себя 2008 году она была способна защитить только в пробке или на парковке, теперь же срабатывает на 50 км/ч (а это максимальная скорость для многих городов).

Пригодится в городе и система обнаружения пешеходов и велосипедистов. Нет, она не выслеживает этих вечно мешающих типов с целью уничтожения, а просто контролирует их хаотичные маневры, готовая затормозить и спасти кому-то жизнь, а тебе — задницу.

Если ты выберешься из города, на помощь придет еще одна примочка: на S60 ты просто включаешь дальний свет и едешь, не обращая внимания ни на кого (впрочем, многие так поступают на любой машине). Жаль, у них нет этой Volvo — она сама переключает дальний свет на ближний, не слепя других водителей.

НЕ УДИВЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ЧЕРЕЗ ЛЕТ ДЕСЯТЬ VOLVO НАЧНУТ ЗАЩИЩАТЬ НЕ ТОЛЬКО СВОИХ ПАССАЖИРОВ, НО И ПРОСТО ВСЕХ ЛЮДЕЙ, ПОПАВШИХ В БЕДУ

Самое странное, что все это реально работает. У меня была возможность проверить каждую из систем, и это, должен заметить, полностью меняет ощущение от управления машиной. Сразу вспоминается обучение в автошколе, когда рядом сидел инструктор, всегда готовый подстраховать. И это я еще не упомянул обновленную систему BLIS, которая раньше следила за мертвыми зонами, а теперь способна предупреждать и о машинах, едущих наперерез.

Забавно: когда-то Volvo считались стариковскими машинами, теперь этот стереотип забыт, но S60 при этом так нафарширована разными страховочными системами, что воображаемый старик мог бы умереть за рулем, но все равно доехать до цели, не помешав никому.

В свое время главный гвоздь в образ Volvo, как последней машины в жизни, вбили шведские дизайнеры, сделавшие марку модной. S60 с ее обновленной после рестайлинга передней частью — лишнее доказательство того, что эта мода на скандинавский дизайн сойдет не скоро. Машина получилась даже футуристичной — молодежи понравится.

Ей же по вкусу должно прийтись и шасси R-Design Sport, заниженное на 15 мм и превращающее S60 чуть ли не в спорткар. Это хорошо, но еще лучше, что жесткую машину тебе не навязывают: также на выбор шасси Touring (плавное и спокойное) и Dynamic (компромисс между комфортом и гонками).

В салоне место классических приборов занял экран, уже знакомый по V40 Cross Country. Наконец-то обновилась и мультимедийная система, которая теперь научилась работать как точка доступа Wi-Fi. На фоне общего комфорта салона удивляет только откровенно слабая шумоизоляция. В остальном машина своих денег стоит. За базовую 1,6 (150 л. с.) с "механикой" придется заплатить 1 099 000 рублей. За самый доступный полный привод — S60 с 2,5-литровым турбомотором (249 л. с.) — 1 329 000 рублей. Ну а топовая 304-сильная машина обойдется тебе в 1 949 000 рублей. ■

НОВОЕ

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

HP ElitePad 900

Этот 10,1-дюймовый планшет хорош и сам про себе: двухъядерный Intel Atom 1,8 ГГц, Windows 8 или даже 8 Pro, 32–64 ГБ, Bluetooth 4.0, Wi-Fi 802.11n, NFC, 3G... Но самое интересное в нем — большое количество аксессуаров. Например, чехол Expansion Jacket обогатит ElitePad двумя портами USB, одним HDMI, слотом для SD-карт и дополнительной батареей (сама батарея продается отдельно, но в чехле есть под нее отсек). Для домашнего использования пригодится док-станция: установив на нее планшет, ты получишь по сути полноценный компьютер на Windows 8. Еще один полезный аксессуар — беспроводная клавиатура HP Slim. От 32 000 руб.

- **hp.ru**

ASUS Transformer Book Trio

За 2013 год ты привык к ноутбукам, превращающимся в планшеты? Что ж, вот что-то поинтереснее — десктоп, ноутбук и планшет на базе двух операционных систем. В "компьютерном" режиме девайс использует процессор Intel Core и Windows 8, а в режиме планшета переключается на более экономичный двухъядерный Intel Atom и систему Android (можно переключаться и принудительно). С подключенной док-станцией у Trio 4 ГБ оперативной памяти и жесткий диск емкостью до 1 ТБ, а в планшетном варианте — 2 ГБ "оперативки" и накопитель на 16–64 ГБ. Дисплей трансформера — 11,6-дюймовый Full HD (1920x1080). Для подключения внешнего монитора есть порты Mini DisplayPort и Micro HDMI. 40 990 руб.

- **asus.ru**

Panasonic NC-ZA1

Казалось бы, что сложного в кофе? И тем не менее испортить этот напиток, а заодно и тебе настроение утром, умудряются многие. Эта кофемашина не из их числа. NC-ZA1 не только приготовит кофе по любимому рецепту — от эспрессо до латте маккиато, — но поинтересуется и тем, какой температуры и крепости напиток ты предпочитаешь. Можно, поэкспериментировав с соотношением молока, кофе и молочной пены, создать, наконец, свой личный идеал и, сохранив его в памяти прибора, знать: что бы ни случилось, но самый правильный кофе ты получишь. 49 999 руб.

- **panasonic.ru**

iPhone 5s/iPhone 5c

Скоро 14 февраля, а потом и 8 марта — в общем, пора назубок выучить отличия iPhone 5s от iPhone 5c. Итак, запоминай: у 5s самый мощный процессор A7 (64-битный с сопроцессором M7), и это пригодится, если девушка любит навороченные игры. Кроме того, в нем лучшая из когда-либо появлявшихся на iPhone камера со светосилой f/2.2 и возможностью записи видео с эффектом замедления. И еще: это самый защищенный iPhone — он узнает хозяина по отпечатку пальца. У 5c всего перечисленного нет, как и версии с 64 ГБ (его максимум — 32). Зато 5c понравится тем, кто устал от строгого дизайна iPhone. Его яркие расцветки (синий, зеленый, желтый, розовый, белый) особенно выигрышно смотрятся с фирменными чехлами Apple, испещренными круглыми дырками (если выбрать чехол другого, чем у трубки цвета, телефон будет смотреться, как украшенный узором "в горох"). 5s — от 29 990 руб, 5c — от 24 990 руб.

- **apple.ru**

НАША ВЗЯЛА

Отважную и красивую российскую актрису Юлию Снигирь ты, конечно, помнишь по участию в "Крепком орешке-5", где она гоняла на мотоцикле, прыгала в огонь и отстреливалась из вертолета. График перемещения девушки по миру расписан не по часам, а по секундам. И следит за ними Юлия, посланница бренда TAG Heuer, с помощью культовых мужских (да-да, именно мужских!) часов Carrera.

ЦЕННЫЕ КАДРЫ

Если ты был слишком занят и не успел посмотреть в кинотеатре фильм "Ва-банк" с Беном Аффлеком и Джастином Тимберлейком в главных ролях , то с 6 февраля он появится на всех носителях: в формате Blu-ray, DVD, а также Digital HD.

СЕМИМЕСТНЫЙ ЛЮКС

Infiniti JX — первый семиместный кроссовер японского бренда Infiniti со вместимостью полноразмерного внедорожника. Этот семейный автомобиль с тремя рядами полноценных сидений появился в России в прошлом году и неплохо прижился на наших дорогах. Infiniti JX оснащен системой полного привода и доступен в четырех уровнях комплектации — Elegance, Premium, Elite и Hi-Tech. Стоимость автомобиля в комплектации Elegance начинается от 2 353 500 рублей.

СТОЛИЧНАЯ ШТУЧКА

10 декабря 2013 года в бутике Tissot в ГУМе состоялась презентация винтажных часов Heritage Navigator. Юбилейные часы выпущены к 160-летию марки. Часы прекрасно подойдут любителям путешествий, а при помощи вращающегося диска с названиями мировых столиц всегда есть возможность определить по ним время в 24 часовых зонах.

ВСЕ СЛОЖИТСЯ

Чемоданы Tumi из новой коллекции не только вместительные, легкие и прочные, но и, благодаря ярким расцветкам и разнообразным принтам, позволяют своему владельцу легко обнаружить их на ленте, не сверяясь с купоном в билете.

ШАЙБУ, ШАЙБУ

Марка Nivea Men проводит всероссийскую промоакцию, посвященную предстоящему чемпионату мира по хоккею 2014 года. Благодаря марке каждый желающий имеет все шансы отправиться в Беларусь , чтобы болеть за любимую команду. Чемпионат пройдет в Минске с 9 по 25 мая, а условия акции ищи на www.niveamen.ru.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

В первой половине 2014 года в России появится новинка – Citroën DS5 Hybrid4. Первый гибридный Citroën с комбинированной силовой установкой из электромотора и турбированного 2-литрового дизельного двигателя понравится тем, кому есть дело до экологии родного города. Ведь технология Hybrid4 сочетает высокие эксплуатационные характеристики (200 л. с., полный привод) и нулевые выбросы в городском цикле (до 60 км/ч машина едет исключительно на электротяге, а значит обходится без выхлопных газов). Впрочем, и при работающем дизеле выбросы CO_2 тоже минимальны – 99 г/км. В общем, машина будущего, да и выглядит под стать.

ВСТРЕЧАЕМ ПО ОДЕЖКЕ

Компания Columbia Sportswear и ее дистрибьютор в России — компания "Спортмастер" — экипируют для соревнований сборную России по фристайлу в дисциплинах могул и лыжная акробатика еще с сезона 2012/2013. А на Олимпийских играх "Сочи-2014" Columbia Sportswear выступит спонсором сразу трех сборных по фристайлу: команд США, Канады и России.

ТЕПЕРЬ И ДИЗЕЛЬНЫЙ

Чего не хватало кроссоверу Mazda CX-5? Да, пожалуй, только дизельного двигателя в линейке. И вот он появился. Похоже, это лучший вариант для такой машины: очень резвый мотор SKYACTIV-D 2.2 развивает 175 сил и аж 420 Нм, которыми не могут похвастаться конкуренты. С заявленным расходом в 5,9 л на сотню.

ЗУБНАЯ ФЕЯ

40 000 пульсирующих и 8800 возвратно-вращательных движений в минуту должна совершать зубная щетка, чтобы эффективно удалять налет с твоих зубов. Именно такова Oral B Professional Care 3000. Таймер, встроенный в рукоятку, проследит, чтобы ты чистил зубы ровно 2 минуты.

НАША RADOСТЬ

Марка Rado порадовала своих поклонников серией часов HyperChrome Gold. В этой коллекции все, что выглядит, как золото, им и является. Часы сделаны из черной керамики и желтого или розового 18-каратного золота. Их всего 333 штуки.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Компания P&G, Всемирный партнер Олимпийских игр, откроет в Сочи "Семейный дом P&G", который, по задумке организаторов, станет "домом вдали от дома" для родных и близких олимпийцев со всего мира. Двери "Семейного дома" откроются 6 февраля, за день до начала Олимпийских игр. Подробности программы "Спасибо, мама!" ты можешь найти на сайте: http://vk.com/pg_russia.

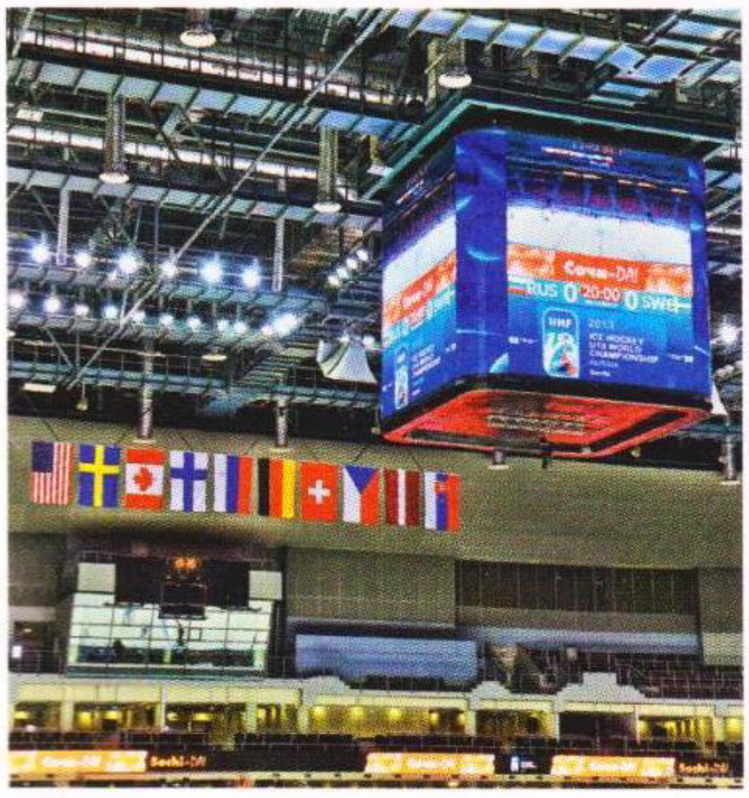
Евгений Малкин,
посол Head&Shoulders
Екатерина Боброва,
посол Venus
Елена Ильиных,
посол Pantene
Александр Овечкин,
посол Gillette

ФАКЕЛ ОЛИМПИАДЫ В РУКАХ MEN'S HEALTH

Сейчас, когда олимпийский огонь уже приближается к Сочи, самое время вспомнить, как его по приглашению генерального партнера Олимпийских игр, компании Volkswagen, несли и мы. Несмотря на противоречивые новости о поведении факела, который то гас, то взрывался, отважный заместитель главного редактора Men's Health Антон Иванов 29 ноября вылетел в город Кемерово и, продемонстрировав безграничность человеческих возможностей, преодолел впечатляющую дистанцию в 200 метров от дома 5 до дома 5а по проспекту Химиков. Чтобы не ударить в грязь лицом (или факелом) перед кемеровчанами, Иванов полгода бегал по утрам и истязал себя разнообразными тренировками. Возможно, именно поэтому, когда встал вопрос о том, кому готовить серию материалов про Олимпиаду в этот номер, выбор снова пал на Антона. Зажигал в Кемерово? Вот теперь и поработай.

В КУБЕ

Всемирный олимпийский партнер компания Panasonic уже более 25 лет обеспечивает Олимпийские игры современным аудио- и видеооборудованием. Специально для игр в Сочи компания разработала уникальный медиакуб – гигантскую бесшовную конструкцию весом более 26 тонн. Разместили его под куполом Большого ледового дворца "Большой", где будут проходить соревнования по мужскому хоккею. Теперь спортивные фанаты смогут в мельчайших деталях рассмотреть все, что происходит на олимпийском льду!



ЧЬЯ ВОЗЬМЕТ

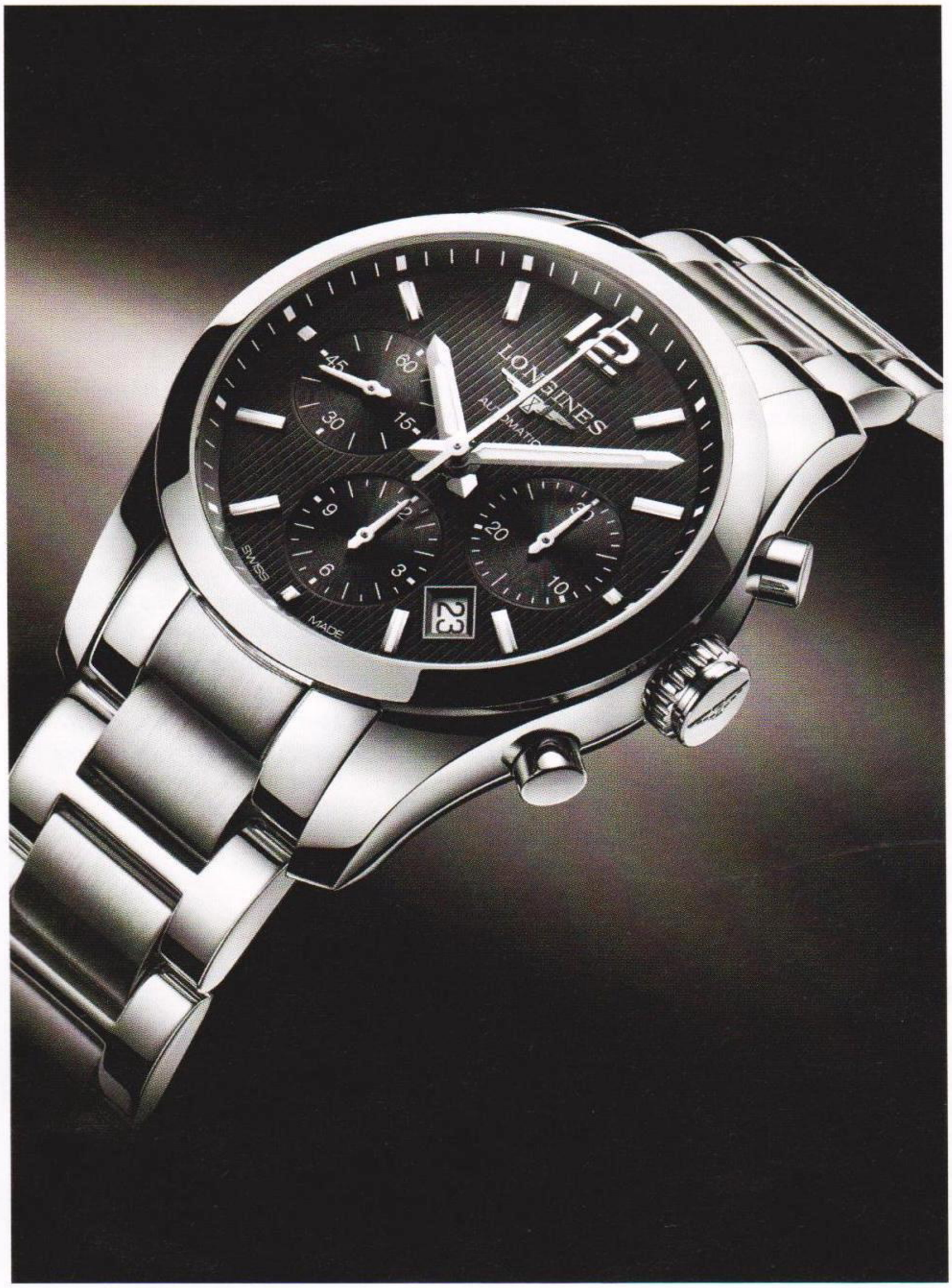
1 февраля в Нижнем Новгороде в КРК "Нагорный" пройдет пятый юбилейный "Кубок вызова МХЛ". Это главное мероприятие сезона в Молодежной хоккейной лиге, смотр ее лучших игроков, которые в очном поединке должны решить, команда какого дивизиона сильнее: "Востока" или "Запада". Пока же в противостоянии – равный счет.

В ДВИЖЕНИИ

С 23 по 25 ноября в Москве прошел фестиваль X-Motion 2013. На три дня 55-й павильон ВВЦ превратился в грандиозную фитнес-арену, где с утра до вечера проходили показательные тренировки и мастер-классы лучших московских фитнес-инструкторов. К примеру, инструктор Reebok Easy Tone Step Антон Шапочка провел занятия по степу и тренировку Functional Lines Training. Не успел на фестиваль – не беда, дуй в ближайший спортклуб и готовься к следующему.

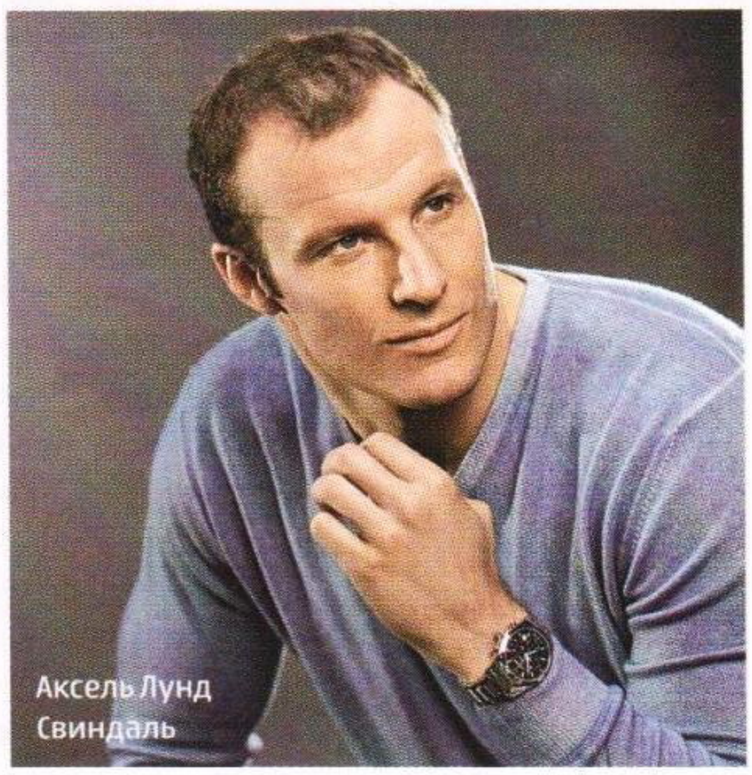
ДЕРЖИСЬ НА ПЛАВУ

15 декабря при поддержке нашего журнала в бассейне СК "Олимпийский" состоялся традиционный любительский заплыв "Мой "Олимпийский" рекорд". Каждый мог установить свой личный рекорд на дистанции 50 метров любым стилем (вольный, брасс, баттерфляй, на спине, "как умею"). Хочешь поучаствовать, но пока не уверен в своих силах? Приходи в "Олимпийский", где обучают плавать взрослых в любом возрасте и любой физической форме. Кстати, здесь появилась новая услуга – "Личный тренер по плаванию".



ЛЫЖНЮ!

Марка Longines, официальный хронометрист Кубка мира по горнолыжному спорту, впервые организовала турнир Longines Future Ski Champions совместно с Международной федерацией лыжного спорта. 14 молодых спортсменов (до 16 лет) из 14 стран мира собрались в декабре 2013-го в Валь д'Изере (Франция). По результатам двух заездов определялся победитель в гигантском слаломе. Соревнования проходили в нижней части трассы Кубка мира Фас де Беллевард по тем же правилам и с теми же условиями хронометража, что и официальный этап. Норвежец Аксель Лунд Свиндаль, чемпион мира 2013 года по скоростному спуску и посланник марки Longines, выступил в качестве попечителя проекта и вручил победителю, которым стал парень из Хорватии Уильям Вукелич, хронограф из коллекции Conquest Classic. Лыжная федерация его страны получила чек на $ 20 000 на поддержку молодежного спорта. Российский лыжник (кстати, самый младший из участников) Никита Гурьянов стал 10-м.


Аксель Лунд Свиндаль

СТОИТ ВЫДЕЛКИ

В ушедшем году американский бренд UGG®Australia отметил свое 35-летие. Удобные и теплые сапоги из овчины, завезенные в Штаты серфером из Австралии, давно перекочевали на улицы мегаполисов мира. Сегодня открыто более 70 магазинов по всей планете. С 2009 года официальным дистрибьютором бренда UGG®Australia в России стала компания Fashion Galaxy. Теперь ты знаешь, куда пойти за настоящими — не поддельными — уггами.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Dino Bigioni

55 DSL ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773
adidas Performance ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; www.adidas.ru
Bogner Jeans м-н SPORTCOURT, ул. Б. Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Bvlgari ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
CK Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter; ТК "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Cerruti 1881 универмаги Когро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967 1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229 7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090 6723
Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРЦ "Мега-Теплый стан", 21-й км Калужского ш.; ТРЦ "Вегас", Ленинский р-н, 24-й км МКАД, вл. 1; ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-т, 5; пр-т Мира, 114-б, стр. 2
DKNY Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, т.: (495) 229-7907; ТРЦ "Вегас", Ленинский р-н, 24-й км МКАД, вл. 1
DC Shoes shop.dcrussia.ru
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2; , ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ун-г "ХЦ Сретенский", Тургеневская пл., 2
David Yurman ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Diesel ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Diesel Black Gold ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dino Bigioni ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru
Dirk Bikkembergs ТДЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Eduard Dressler "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3
Falke ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; салон "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3
Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, корп. 1
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603; ТЦ "Капитолий – Марьина Роща", ул. Шереметьевская, 20; ТЦ "Капитолий – Вернадского", пр-т Вернадского, 6
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Райкин Плаза", Шереметьевская, 8; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163 А
Henry Cotton's Семеновская пл., 1, ТЦ "Семеновский", м-н Dress Point; henrycottons.it
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
John Hardy ювелирный дом "Голконда", ул. Воздвиженка, 10
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243
Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
New Balance ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
New Yorker ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4; СПб, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А; Нижний Новгород, ТРЦ "Фантастика", ул. Родионова, 187; Волгоград, ТЦ "Мегаторг", ул. Тракторная, 45
Patrizia Pepe ГУМ, Красная пл., 3; Крокус Сити Молл, 65-66-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; Астрахань, ТЦ "Астор", ул. Бакинская, 39; Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 47; Новосибирск, ул. Советская, 42; Тюмень, ул. Горького, 68; Ростов-на-Дону, ТЦ "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2; Рязань, ТЦ Atron City, ул. Ленина, 21; Якутск, ул. Чиряева, 5/1

Gant

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Puma ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16 А, стр. 4; ТРЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТРЦ "Мега-Химки"; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Санкт-Петербург, ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А; Нижний Новгород, ТЦ "Республика", пл. Революции, 9

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412

S.T. Dupont ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Scott Kay ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр.2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com

TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320

Thomas Sabo ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; ул. Тверская, 6, т.: (495) 925-0101; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Ереван-Плаза", ул. Большая Тульская, 13, т.: (495) 660-0256

Replay

Timberland ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3163; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ТЦ "Мега-Белая Дача", г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1, т.: (495) 967-9657/58; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Филион", Багратионовский пр-д, 5, т.: (499) 922-1801; ТЦ "Капитолий-7", пр-т Вернадского, 6; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3; ТК "Румба", ул. Васи Алексеева, 6, т.: (812) 335-3644

Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Барвиха Luxury Village, Рублево-Успенское ш., 114, стр. 2

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163 А

Vitaly Azarov ТВК "Тишинка", Тишинская пл., 1, стр.1, цокольный эт., пав. АС 1.20; blacksilver.ru

Wasp Jewellery Новый Арбат, 5, стр. 1; wasp-j.com

Адамас ул. Арбат, 4, стр. 1; ул. Грузинский Вал, 23/25, стр. 2; пр-т Мира, 211, корп. 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 8; ул. Новокузнецкая, 13, стр. 1; ул. Красная Пресня, 30, стр. 1; ТЦ "Звездочка", ул. Покрышкина, 4; adamas.ru

ТЫ КТО ТАКОЙ?

Узнай, кто оставил свои следы в зимнем лесу, кроме тебя.

ЛОСЬ

Самое крупное дикое копытное в наших краях — вес отдельных экземпляров достигает 600–700 кг. Если заметил в снегу отпечатки копыт размером с тарелку, значит набрел на дорожку не какой-нибудь залетной коровы, а того самого сохатого.

РАЗМЕР: 16х12 см

ВОЛК

Отличить от следа крупной собаки (вроде немецкой овчарки) можно так: волк при движении ставит все лапы на одну линию, а собаки оставляют две цепочки — правую и левую.

РАЗМЕР ОТПЕЧАТКА
10х8 см

ЛИСА

Не перепутать со следами домашней кошки можно по тем же признакам, как и в случае с волком: лиса ходит как по ниточке, а кошки шагают вразвалку — левой-правой, левой-правой.

РАЗМЕР: 6,5х4 см

БУРЫЙ МЕДВЕДЬ

Медведь задними лапами наступает на свои передние следы. В результате ты чаще видишь не то, что у нас на рисунке (для такого все же нужны идеальные условия), а ямы, похожие на следы валенок. Только косолапых.

РАЗМЕР: 22х14 см (задние лапы)

КАБАН

След кабана отличается от большинства следов других копытных тем, что на снегу отпечатываются не только ямки от копыт двух средних пальцев (третьего и четвертого), но также черточки от копыт на двух пальцах-пасынках.

РАЗМЕР: 9х7 см

ЗАЯЦ-БЕЛЯК

Продолговатые следы в передней части — это, на самом деле, задние лапы. А две ямки позади — передние. Походку ушастого не спутаешь ни с чем.

РАЗМЕР: 12х8 см (задние лапы)

Х.З.

*хочу знать

ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕРХНОСТИ

Зимой самые четкие следы остаются сразу после небольшого снегопада, сопровождающегося потеплением (их мы и зарисовали для нашей публикации). В глубоком снегу, особенно в мороз, звери оставляют нечеткие следы, которые быстро осыпаются.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕНА РЯБИНИНА